O DIA

odia.com.br | DOMINGO, 19/1/2025 | Nº 26.495 | R$ 4,00 | 2ª EDIÇÃO



PIX
RECEITA FEDERAL TOMA DECISÕES SEM MEDIR AS CONSEQUÊNCIAS.
UM OLHAR SOBRE O RIO. P. 10



D MULHER

'EU AMO MINHA PROFISSÃO'

Sempre lembrada pelo grande sucesso com a personagem Dona Jura, a atriz Solange Couto festeja volta às novelas, aos 67 anos, como Carmem de 'Garota do Momento'. P. 4 E 5

ARY MIRELLE QUER SER UMA INSPIRAÇÃO. P. 8

SAIBA SEUS DIREITOS

Reclamações contra planos de saúde aumentam mais de 100%

Dado faz parte de levantamento feito pelo Procon Carioca na capital fluminense a pedido do jornal **O DIA**. Especialistas ouvidos pela reportagem explicam quando é necessário procurar a Justiça para auxiliar na solução do problema. ECONOMIA, P. 11

PM e namorada mortos em bar

Washington Souza da Silva e Ariane Barreto estavam no bairro Rancho Novo, em Nova Iguaçu. Ex da mulher é suspeito da execução na Baixada Fluminense. P. 5

GARDÊNIA **CAVALCANTI**
DMULHER, P. 2
Band Verão estreia no dia 26, com atrações que são a cara da estação



BISPO **ABNER** FERREIRA
CAMINHO DA SABEDORIA, P. 7
Vencer dói. Não há como contornar essa verdade. A vitória exige sacrifício



SIDNEY **REZENDE**
INFORME DO DIA, P. 2
Ativa na política, ex-vereadora Teresa Bergher vai tentar vaga na Alerj em 2026



JOÃO ADOLFO **DE SOUZA**
FALANDO DE APOSENTADOS, P. 6
Qual é o aumento para aposentados que ganham acima do mínimo?



ANA **CARLA** GOMES
CRÔNICA, P. 9
A alegria de ir ao cinema com o sobrinho e torcer por um veloz curiço azul



RENAN AREIAS



Dor e revolta marcam enterro de menina

Corpo de N.M.S., de 12 anos, morta na comunidade do Buraco Quente, em São João de Meriti, foi sepultado. Claudia Morais *(foto)*, mãe da vítima, estava inconsolável. P. 5

ATAQUE



BOTAFOGO SOFRE SEGUNDA DERROTA NO CARIOCA

Glorioso perde de 2 a 1 para o Sampaio Corrêa e sai do G-4 do campeonato. P. 16



FLUMINENSE EMPATA NO FIM COM O MARICÁ: 1 A 1

Kauã Elias marca de pênalti no último lance diante do líder, em Moça Bonita. P. 16



FLA TEM CONFRONTO, HOJE, ÀS 21H, CONTRA O NOVA IGUAÇU, NO MARANHÃO. P. 15



VASCO ENCARA O BOAVISTA, HOJE, ÀS 19H, EM SAQUAREMA. P. 14

TIME TITULAR DO FLA ESTREIA NOS EUA CONTRA O SÃO PAULO. P. 15

PM prende 7 bandidos e apreende 6 fuzis

Ações ocorreram nas zonas Norte e Oeste, além da Baixada. P. 5

Bolsonaro chora por não ir à posse de Trump

Michelle, mulher de ex-presidente, vai ser sua representante nos EUA. P. 12

Pais têm desafio nas férias escolares

Missão é conciliar o trabalho com o tempo livre das crianças. P. 3

Automania

POLUIÇÃO TIRA CARROS DE LINHA

Nova lei de emissões entrou em vigor no dia 1º de janeiro. P. 8

InformedoDia

Sidney Rezende

Com participação de:
CLAUDIA VILLAS BOAS

e-mail: informe@odia.com.br · www.odia.ig.com.br/colunas/informe-do-dia

POLÍTICA

Teresa Bergher está na ativa

Engana-se quem pensa que a ex-vereadora Teresa Bergher desistiu da política. Após cinco mandatos consecutivos, ela se cansou da Câmara de Vereadores do Rio de Janeiro. Mas não de trabalhar. Ela garante que está nas ruas fiscalizando o cumprimento da lei de sua autoria que restringe a 50% o espaço ocupado por bares e restaurantes em calçadas que tenham no mínimo cinco metros de largura. "Os bares passaram dos limites na ocupação irregular das calçadas. É uma bagunça total que incomoda principalmente moradores da Zona Sul", afirma indignada. Outra atividade atual é a presidência municipal do PSDB. Teresa está em campo para levar políticos novos para o partido, de olho na eleição de 2026, quando pretende concorrer a deputada estadual.

DIVULGAÇÃO/CÂMARA RJ



Ex-vereadora Teresa Bergher não está aposentada da carreira política e será candidata em 2026

HISTÓRIA MUITO ESTRANHA ENVOLVE MILITAR

A confusão envolvendo Ivan Blaz, ex-porta-voz da PM, e explicação de que estaria em busca de um traficante num edifício, acompanhado com uma subordinada, resultou na sua exoneração do comando do Batalhão de Botafogo. O caso surpreendeu os colegas de farda. Ele sempre teve a confiança da cúpula. Blaz foi para a Diretoria Geral de Pessoal, segundo consta no boletim interno da PM. A Corregedoria quer esclarecer o caso o mais rápido possível.

DIVULGAÇÃO



Ivan Blaz foi demitido do cargo de porta-voz do Batalhão de Botafogo

FUNDO ORÇAMENTÁRIO TEMPORÁRIO PERMANECE NO RIO

O Fundo Orçamentário Temporário continuará mesmo com a renegociação da dívida do Rio com a União. A lei do deputado Luiz Paulo (PSD) surgiu em função do Programa de Pleno Pagamento de Dívidas dos Estados. "O Fundo arrecada, anualmente, R$ 800 milhões", explicou.

NOVA IGUAÇU BUSCA A INTEGRAÇÃO ENTRE ÁREAS

O prefeito de Nova Iguaçu, Dudu Reina (PP), promoveu a primeira grande reunião de seu secretariado para alinhar estratégias e fortalecer a integração entre os órgãos. Os secretários apresentaram ideias e projetos para suas respectivas pastas. As reuniões devem acontecer periodicamente.

PICADINHO

O Casamento Inclusivo Experience, feira de casamentos voltada a deficientes e público LGBTQIAPN+, acontece hoje, das 15h às 22h, no Maguje, na Gávea. Grátis.

O Afoxé Filhos de Gandhi-RJ participa do evento 'Mitologia dos Orixás' no Casarão Cultural João de Alabá, no Jardim Suspenso do Valongo. Hoje, a partir das 15h.

A executiva Carmen Alves, lança hoje, às 16h, o livro 'Lágrimas do Sol' sobre sua superação de um câncer raro, na Livraria Argumento do Leblon.

Rio celebra seu santo padroeiro

Auto de São Sebastião será amanhã, no Centro, ao lado da Catedral Metropolitana

A Arquidiocese do Rio de Janeiro apresentará, amanhã, a partir das 17h, a encenação do Auto de São Sebastião para celebrar o feriado do santo padroeiro, ao lado da Catedral Metropolitana, na Avenida Chile, Centro do Rio. O espetáculo conta com a participação de 15 artistas incluindo atores, cantores e bailarinos.

O evento é realizado pela arquidiocese em parceria com a prefeitura e dirigido por Luiz Fernando Bruno, autor do tradicional Auto da Paixão de Cristo, encenada nos Arcos da Lapa. O diretor falou sobre a importância da homenagem.

"São Sebastião faz parte do inconsciente carioca, do mundo do samba e da fé popular. O auto é um espetáculo que nos faz refletir sobre o amor ao próximo e a paz, mostrando que a esperança por um mundo melhor permanece viva e a mensagem que São Sebastião nos ensina, de resistir com a verdade diante da maldade, da vaidade e da corrupção ainda se faz urgente", disse.

DIVULGAÇÃO



Personagem representando o Profeta Gentileza vai participar do espetáculo da Arquidiocese do Rio

A VIDA DO PADROEIRO

Cenas da vida de Sebastião serão narradas por personagens do cotidiano carioca na peça. Um gari, um vendedor de mate, um ambulante, um guarda municipal, o Profeta Gentileza e foliões vão contar, cada um à sua maneira, a história do padroeiro da cidade.

"O Auto de São Sebastião é uma expressão vibrante da fé e da devoção que permeiam a vida dos moradores do Rio de Janeiro. Através das performances e das representações artísticas, somos convidados a refletir sobre a proteção e a intercessão de São Sebastião, que, em sua coragem como um bom soldado de Cristo, inspira os fiéis a se unir em torno de valores da paz, da fraternidade e da solidariedade. Assim, o Auto se torna um elo que fortalece nossa identidade e nos lembra da importância de manter vivas as tradições que nos conectam com a fé, à nossa história, e o nosso compromisso em anunciar o mesmo Cristo na qual São Sebastião deu testemunho com a sua vida pelo martírio", declarou o arcebispo do Rio, Dom Orani Tempesta.

O DIA Online
As mais lidas

PM e namorada são mortos a tiros em bar na Baixada Fluminense
RIO DE JANEIRO

Manutenção interrompe fornecimento de água em bairros da Zona Oeste
RIO DE JANEIRO

Corpo de menina vítima de bala perdida na Baixada é sepultado sob comoção
RIO DE JANEIRO

Rafa Kalimann arrasa em ensaio da Imperatriz Leopoldinense
CARNAVAL

Mulher de Luiz Henrique, ex-Botafogo, desabafa após ser acusada de interferir nas decisões
EDSPORTE

O DIA

ATENDIMENTO AO LEITOR E ASSINATURA: 2532-5000 E 98921-4985 - **E-MAIL:** faleconosco@odia.com.br

PRESIDENTE
Alexandre Rodrigues

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Edmo Junior

EDITORA-ASSISTENTE
Ana Carla Gomes

SUBEDITORA
Renata Cnaindia

EDITOR-ASSISTENTE DE ARTE
Sidinei Nunes

DEPARTAMENTOS:
Agência O DIA: E-mail: agencia@odia.com.br.
Venda de fotos e textos: 2222-8021, 2222-8560 e 2222-8265.
Fax Diretoria: 2507-1038.
Parque Gráfico: 3891-6000. Av. Dom Hélder Câmara, 164 Benfica. **Gerência Industrial:** 3891-6002.
Gerência de Circulação e Logística: 3891-6005.
Preço de venda em banca:
(dias úteis) Capital e Região Metropolitana: R$ 2,00. Interior do Estado e outros estados: R$ 2,00
(domingos) Capital e Região Metropolitana: R$ 4,00. Interior do Estado e outros estados: R$ 4,00.
Exemplares atrasados: Capital: Preço de capa - Demais localidades: preço de capa + postagem. Mais informações: Tels: (21) 2222-8086/2222-8136 - Central de Promoções - Av. Dom Hélder Câmara 164 Benfica, (Parque Gráfico O DIA) - das 9h às 17h.
São Paulo: Avenida Irai 300 - Sala 306 - Indianópolis. CEP: 04082-000. Tel: 11 99505-0105.
Brasília: Tel: (61) 9920-91891.
Promoções: promocoes@odia.com.br
Classificados: Tel: 2532-5000/ WhatsApp 98921-4985. De 2ª a 6ª, das 9h às 18h. E-mail: anuncie@odia.com.br. Todos os cadernos de classificados somente circulam na cidade do Rio e no Grande Rio.
Anúncios de Noticiário: 2222-8191 / 2222-8631 / 2222-8388.
Anúncios para o Interior: 2222-8279 - Negociações com agência: 2222-8388.
Outros estados: 2222-8279 - De 2ª a 6ª, das 10h às 18h.
Atendimento ao jornaleiro: 3891-6012 - De 2ª a 6ª, das 8h às 12h30 e das 13h30 às 17h.
Editora O DIA LTDA. Av. Dom Hélder Câmara, 164 Benfica - Rio de Janeiro - RJ.
O DIA é filiado ao Instituto Verificador de Circulação (IVC).

RIO DE JANEIRO

ENTREVISTA **CLAUDIA MELO E DIANA QUINTELLA,** PSICÓLOGAS

A difícil arte de conciliar as férias escolares com o trabalho dos pais

WALERIA DE CARVALHO
waleria.carvalho@odia.com.br

> E as férias chegaram!! As crianças querem brincar, sair ou ficar o tempo todo no celular, o que não é saudável e cada vez mais comum. Mas o que fazer para que a qualidade de vida dos pequenos seja preservada e os pais consigam conciliar o trabalho com o tempo livre dos pimpolhos? Os que conseguem se programar e tirar férias junto com as escolares é ótimo porque podem até programar uma viagem em família. Mas os pais que por um motivo ou outro são obrigados a trabalhar quando os filhos não estão na escola fica meio complicado, mas possível. Em entrevista ao **DIA** duas psicólogas, Claudia Melo e Diana Quintella, que é diretora da Mini-Me Educação Infantil, orientam como é possível conviver de forma saudável nesta época.

REPRODUÇÃO


As crianças gostam de brincar e passear durante as férias. Ficar muito tempo no celular, embora seja cada vez mais comum, não é saudável

ARQUIVO PESSOAL


Claudia lembra que pais podem não estar tão disponíveis nas férias

ARQUIVO PESSOAL


Diana diz que qualidade do tempo junto importa mais que quantidade

■ O DIA: Em tempo de férias, como os pais podem conciliar o trabalho com a atenção aos filhos?

● Claudia Melo: É importante pensar, não só nas férias em especial, mas primeiro analisar como é a relação dos pais com as crianças e vice-versa, pois é importante entender que não são nas férias que se criam vínculos, que você cria uma conexão profunda e sincera com seus filhos, não são só nas férias que a criança quer atenção, quer brincar, que a criança tenha alguma coisa para se expressar, tem algo para verbalizar para esses pais. É importante a gente entender que conciliar essas férias sempre vai exigir uma organização, não só dessa rotina, mas primeiro uma organização mental e emocional.

Às vezes esses pais não vão estar tão disponíveis assim. A mãe/pai talvez esteja adoecida ou alguém está passando por um momento mais delicado, de saúde, então não são nessas férias em especial que a criança vai vivenciar essa experiência. Por isso que a gente não pode acumular toda a nossa energia por um momento especial. Colocar tudo, projetar tudo naquele tempo, naquele momento, e ir fazendo esses pequenos momentos ao longo da vida, ao longo dos meses, das semanas. Mas de qualquer forma é pensar que essa rotina vai precisar ser organizada. É necessário e é importante essa pausa.

É importante que essa rotina esteja, no mínimo, organizada com um plano A e um plano B, porque algumas coisas podem acontecer no caminho. Eu acho que é importante que esses pais estabeleçam, sim, horários de uma forma muito mais específica, conversar com essa criança, deixar claro para ela quais são as condições, mostrar para a criança que ela é prioridade também, que às vezes a criança ao longo das semanas, dos meses, ela acaba não sendo prioridade.

Ao buscar esse caminho da transparência, eu acredito que o diálogo fica muito mais fácil, fazer uma parceria com essa criança e criar momentos incríveis.

● Diana Quintella: Antes de tudo, é importante ter sempre em mente que a qualidade do tempo juntos é mais importante que a quantidade. Para administrar bem o tempo, o planejamento é essencial para equilibrar as demandas do trabalho e o cuidado com os filhos durante as férias.

Estabelecer horários claros para o trabalho e para a convivência familiar pode ajudar a criar uma rotina que atenda a ambas as necessidades. Aproveitar momentos livres, como noites e fins de semana, para atividades de qualidade em família também é importante. Além disso, compartilhar responsabilidades com outros cuidadores ou familiares pode aliviar a carga e garantir atenção às crianças.

■ O DIA: A colônia de férias é sempre uma boa opção?

● Claudia Melo: A colônia de férias pode sim ser uma opção interessante ou não, depende muito desse perfil da criança, de como está a questão financeira da família, se essa criança gosta desse contexto, não dá para pegar de repente essa criança que nunca socializou, que não interage com outras crianças e de repente levar para a colônia de férias.

● Diana Quintella: Sim, as colônias de férias podem ser uma excelente alternativa, especialmente quando organizadas por instituições de confiança e com atividades que estimulem o aprendizado e a socialização. Essas experiências ajudam a ocupar o tempo das crianças de maneira produtiva, permitindo que elas desenvolvam habilidades e se divirtam em um ambiente seguro. No entanto, é importante que os pais avaliem as necessidades e interesses dos filhos antes de optar por essa alternativa.

■ O DIA: E o limite com o uso do celular durante as férias. Como os pais lidam com essa constância?

● Claudia Melo: Quando a gente pensa sobre esses limites de celular nas férias, claro que é uma grande ilusão ou, às vezes, uma fantasia, acreditar que nas férias essa criança vai conseguir deixar esse celular de lado porque está nas férias e os pais estão pedindo. Não, pois se essa criança tem um hábito, se a rotina dela é muito ligada ao celular, se é uma criança que não interage com outras crianças, não tem um tempo de conversas, brincadeiras, diálogo com esses pais, essa criança vai estar condicionada a usar o celular. Se a criança fica sem o celular e não tem nenhum benefício, nada acontece quando ela não está usando esse aparelho, ela não consegue entender que sem o celular ela ganha muita coisa, sem o celular ela consegue ter esses pais por perto, sem o celular ela brinca, conversa, conhece lugares diferentes ou para para assistir um desenho com esses pais, ou brinca, faz jogos, pintura, enfim. É restringir, mas dá essa outra opção, é mostrar que é legal fazer isso em outros momentos.

● Diana Quintella: Estabelecer limites claros para o uso de telas é fundamental, em especial durante as férias, que o tempo se torna mais ocioso. Os pais devem criar um equilíbrio entre o tempo de uso de telas e outras atividades, como brincadeiras ao ar livre, leitura ou jogos em família.

■ O DIA: Para as mães solos é mais difícil fazer a adequação de férias com o trabalho?

● Claudia Melo: Sim, para a mãe sozinha é muito mais difícil fazer essa organização, até porque ela quer estar ali organizando toda essa rotina da vida dela, da vida desse filho. Ela acaba acumulando múltiplas responsabilidades e aí fica um pouco mais delicado organizar essas férias ou assumir isso de uma forma mais simplificada. Então a rede de apoio é importante porque ela vai ter que administrar isso e entender que as férias você não programa de um dia para a noite. Você precisa entender que tem um tempo para você ir vendo qual o melhor lugar, quanto tem disponível de dinheiro para investir nessas férias, quanto tempo pode ficar fora do trabalho, o que pode fazer. Precisa ser organizado, não dá para gente de repente criar um momento e acreditar que aquilo vai sair do jeito que deseja. As coisas saem do jeito que a gente espera quando a gente planeja para isso, quando a gente se organiza para isso, quando a gente vê quais são os pontos críticos que precisa ajustar, a quem pedir suporte.

É sempre importante antecipar esse momento de organização para quando chegar próximo essa pessoa estar realmente inteira para viver essa experiência, porque senão vai ser desconfortável, preocupante, porque você vai gastar aquilo que você não estava planejado, você vai contar com pessoas que não vão conseguir renunciar às férias ou do tempo que elas também têm disponível para te dar um suporte. Acho que a comunicação, a transparência, a organização para a mãe solo são fundamentais. Então fica muito mais delicado, porque como essa responsabilidade cai sobre ela, ela vai precisar realmente ter muito cuidado nessas decisões, para essa decisão não trazer para ela algo negativo, que é uma memória ruim dessas férias ou uma preocupação.

● Diana Quintella: Sim, para mães solos, conciliar as férias dos filhos com as demandas do trabalho pode ser um desafio maior devido à ausência de uma divisão imediata de responsabilidades. Estratégias como contar com a rede de apoio, organizar atividades externas para as crianças e flexibilizar horários no trabalho, quando possível, podem ajudar a minimizar esse impacto. Além disso, buscar colônias de férias ou outras opções seguras de lazer para os filhos é uma solução prática.

■ O DIA: Muitos pais torcem para que as férias dos seus filhos acabem logo, o que às vezes pode causar tristeza nos pequenos. Como fica o psicológico das crianças nesse caso?

● Claudia Melo: Vejo que quando esses pais torcem para essas férias acabarem, eles estão dizendo muito mais dessa relação que eles têm com esses filhos anterior a essas férias, do que exatamente dessas férias, desse tempo que eles estão disponíveis com essas crianças.

Costumo olhar primeiro essa relação. Não acreditar que, de repente, chegou as férias vai ficar tudo bem, de repente você vai começar a amar esse filho, esse filho vai amar essa mãe, que os dois vão ter uma interação, um diálogo e uma aproximação incrível porque chegaram as férias.

Esse mal-estar, esse desejo que essas férias acabem, fala muito dessa relação desses pais, fala muito desses acúmulos, fala muito desses pais exaustos que não foram se organizando ao longo do tempo, falam muito desses pais que também não colocam limites, que falam, olha, calma aí, esse tempo é meu.

Esse tempo aqui é seu, essas férias não estão completamente disponíveis todos os dias e horários para você. Eu também tenho o meu momento de descanso e de lazer. É conseguir, dentro desse tempo, também se organizar para esse descanso. Porque senão os pais ficam exaustos.

Esse não fazer nada é importantíssimo também para essa criatividade, para esse descanso mental, motor, e olhar para uma criança que não se sente desejada, não se sente amparada, não se sente importante, é delicado, porque essa guarda esses ressentimentos, e elas vão criando um distanciamento dentro dessa relação, porque ela às vezes sente esse sentimento de abandono.

● Diana Quintella: As crianças são sensíveis às atitudes e sentimentos dos pais. Quando percebem impaciência ou desânimo em relação às férias, podem interpretar isso como rejeição, o que pode gerar tristeza ou insegurança. É importante que os pais expressem entusiasmo e valorizem os momentos juntos, mesmo que enfrentem dificuldades em conciliar as responsabilidades. Isso reforça a autoestima das crianças e contribui para um ambiente emocional mais saudável.

Mostra sobre ancestralidade

Multiartista Giuliano Lucas tem como objetivo oportunizar debates sobre o assunto na Praça 11

As férias já chegaram e quem procura aliar os momentos de lazer com cultura pode conferir a exposição AFROENTES: Teias de Ancestralidade e Afetos, do multiartista Giuliano Lucas. A mostra está em cartaz, até o dia 11 de fevereiro no Centro Municipal de Cultura Calouste Gulbenkian, no Centro do Rio.

A exposição tem como objetivo levar discussões, debates e o diálogos sobre a produção do artista, atravessada pela Arte, Cultura e Ancestralidade Negra. "Também temos como objetivo orientar e apresentar estratégias para que artistas locais também possam trilhar caminhos para consolidar o trabalho artístico como atividade social, econômica e cultural", explicou Giuliano.

Paralelo à exposição AFROENTES: Teias de Ancestralidade e Afetos, no mesmo local e horário será inaugurada a pode ser vista a mostra de fotografias do Festival Carioca de Fotografia Popular Independente, o #FRENTE. As imagens, clicadas por moradores de periferias e comunidades do Rio de Janeiro, tem organização de Giuliano.

O Centro Municipal de Cultura Calouste Gulbenkian fica na Rua Benedito Hipólito, nº 125, Praça Onze - Centro do Rio de Janeiro, em frente ao Terreirão do Samba. A mostra pode ser visitada até 11 de fevereiro, de segunda a sábado, das 9h às 20h30. A entrada é gratuita.


DIVULGAÇÃO
A mostra está em cartaz, até o dia 11 de fevereiro, no Centro Municipal de Cultura Calouste Gulbenkian

SERVIÇO

■ **EXPOSIÇÃO AFROENTES: TEIAS DE ANCESTRALIDADE E AFETOS**

■ **ONDE:** Centro Municipal de Cultura Calouste Gulbenkian fica na Rua Benedito Hipólito, nº 125, Praça Onze.

■ **A ENTRADA GRATUITA**

EM NITERÓI

O Estúdio Casarão, reduto de cultura em São Domingos (bairro tradicional de Niterói), continua em cartaz com a exposição de fotografias 'Candomblé das Águas Escondidas', do fotógrafo Breno Platais. A mostra retrata a essência do Candomblé. O projeto reúne registros visuais com técnicas contemporâneas de fotografia, dedicando-se a documentar festividades e encontros religiosos passados e futuros em terreiros localizados na cidade de Niterói.

O Estúdio Casarão fica na Rua General Osório, 19 no bairro de São Domingos. A exposição pode ser vista segunda (20), terça (21) e quarta-feira (22), das 11h às 16h. A mostra é realizada com recursos do edital Fomentão 2023 e da Secretaria Municipal das Culturas de Niterói.

VALORIZAÇÃO DA CULTURA AFRO

Instituto Pretos Novos amplia programação em janeiro

■ O Instituto de Pesquisa e Memória Pretos Novos (IPN), na R. Pedro Ernesto, 32-34 - Gamboa, região Central, apresenta uma programação especial de férias que valoriza a história e a cultura afro-brasileira.

Durante o mês de janeiro, os visitantes poderão participar gratuitamente do Circuito de Herança Africana, às quartas-feiras e sábados, além do tradicional Circuito Cemitério a Cemitério, que será realizado nos dois últimos sábados do mês.

Circuito de Herança Africana – Quartas e sábados em janeiro. Com um percurso de dois quilômetros pela Pequena África, o Circuito de Herança Africana é uma experiência dinâmica e imersiva que destaca os principais marcos históricos da região portuária do Rio de Janeiro. Guiados por especialistas, os participantes têm a oportunidade de conhecer o legado cultural e social deixado pelos africanos escravizados.

O passeio é finalizado com uma mediação interna no Instituto Pretos Novos, aprofundando o aprendizado sobre o patrimônio histórico afro-brasileiro. Essa atividade é gratuita e aberta ao público, tornando-se uma excelente opção para quem deseja explorar a história com acessibilidade.

Circuito Cemitério a Cemitério – Últimos sábados de janeiro.

Um roteiro que conecta dois dos mais emblemáticos espaços da memória afro-brasileira: o Cemitério dos Pretos Novos de Santa Rita, no Centro do Rio de Janeiro, e o Cemitério dos Pretos Novos do Valongo, na região portuária.


DIVULGAÇÃO
Programação valoriza a história e a cultura afro-brasileira

Motorista de ônibus toma banho de mangueira

Nas redes sociais, internautas elogiaram a atitude do profissional, que dirigia um coletivo sem ar-condicionado e foi se refrescar

Um vídeo que viralizou nas redes sociais ontem mostra o momento em que um motorista de ônibus interrompe viagem, para o veículo e vai tomar um banho de mangueira em um lava a jato no Rio. A reportagem do **DIA** tentou contato com o Rio Ônibus para checar a data do ocorrido, mas ainda não obteve retorno.

As imagens, gravadas por um dos passageiros, flagraram o motorista se molhando com uma mangueira enquanto o responsável pelo estabelecimento espera o 'banho' acabar.

Momentos depois, ele atravessa, volta para o ônibus e segue viagem. A situação inusitada foi motivo de risada entre os passageiros.

Nas redes sociais, pessoas comentaram positivamente sobre a atitude do motorista, por conta do calor que tem feito na cidade.

Nas redes sociais, pessoas comentaram positivamente sobre a atitude

"Que lindo, adorei. Até eu faria isso se pudesse, vamos ser felizes", comentou uma. "Os motoristas de ônibus são guerreiros, precisam ser valorizados", destacou outro. "Imaginem o calor nesse ônibus sem ar e sentado do lado do motor", disse mais um.


REPRODUÇÃO
Ele parou coletivo para tomar um banho em um lava a jato no Rio

CIDADE NO NÍVEL DE CALOR 3

O município do Rio está no Nível de Calor 3 desde às 9h50 da última sexta-feira (17). A entrada no NC3 ocorre quando há registro de índices de calor alto (entre 36°C a 40°C) com previsão de permanência ou aumento por, ao menos, três dias consecutivos.

Nesta sexta, a cidade registrou o dia mais quente do ano, de acordo com o Centro de Operações Rio (COR). A temperatura chegou a 39,2°C na estação de Irajá, na Zona Norte.

Segundo o Alerta Rio, a posição de um sistema de alta pressão e a alta umidade na atmosfera influenciam as condições do tempo no Rio neste sábado (18). Por isso, o céu ficou limpo ao longo do dia com um calor intenso. Não há previsão de chuva para as próximas horas.

O tempo deve permanecer quente nos próximos dois dias. Entre o domingo (19) e a segunda-feira (20), a temperatura irá variar entre 40°C e 24°C. Há possibilidade de pancadas de chuva durante a tarde e a noite.

Na próxima terça-feira (21) haverá declínio das temperaturas, com a máxima sendo de 37°C e a mínima de 24°C. Há possibilidade de chuva.. Na quarta-feira (22), o dia será com chuva fraca a moderada.


REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS
Imagens da cobra cruzando a via são da última sexta-feira

Jiboia resgatada na Grajaú-Jacarepaguá

PMs fecharam via para evitar que a cobra fosse atropelada. Animal foi para mata

Um vídeo mostra um momento inusitado no trabalho de dois policiais militares, quando ambos precisaram ajudar uma jiboia a atravessar a Autoestrada Grajaú-Jacarepaguá. As imagens da cobra cruzando a via, que liga as zonas Norte e Oeste, na madrugada da última sexta-feira (17), chamaram atenção e viralizaram nas redes sociais.

O registro do momento foi compartilhado por um dos PMs que participou do resgate da cobra. Na publicação, ele conta que patrulhava a Grajaú-Jacarepaguá quando a equipe foi abordada por um motorista que avistou a jiboia na via e ficado parado, para que o animal não fosse atropelado.

Os policiais, então, fecharam a autoestrada e, usando um galho de árvore, guiaram a cobra de volta a área de mata. "Minha equipe prontamente fechou a via e com um galho de árvore, por não ter treinamento especializado, tentou tirar essa jiboia da via para preservar sua vida. Então, eu com um galho fui conduzindo ela de volta para o mato, para que ela ficasse em local seguro e estivesse em seu habitat natural", contou o militar.

Os dois agentes, um deles com um galho de árvore, ajudam a cobra a atravessar a via. "O 'polícia' tem que fazer tudo, mesmo", brinca a pessoa que gravou o momento. O registro segue com a dupla conduzindo o animal até ele entrar no mato.

Usando um galho de árvore, policiais guiaram a cobra de volta à área de mata

Em nota, a PM informou que "a equipe policial reconduziu o animal à região de mata, não o deixando exposto na via de circulação de veículos". De acordo com o Museu de Zoologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), a jiboia é uma serpente grande e não peçonhenta, podendo chegar a cerca de 2 a 3 metros de comprimento.

Para o resgate de animais silvestres como as jiboias, a população pode acionar a Patrulha Ambiental, por meio do 1746, no telefone, site ou aplicativo. O Corpo de Bombeiros também pode ser acionado pelo 193. Nos casos de ferimento causado pelo animal, a vítima deve procurar uma das Unidades de Saúde ou o Pólo de Atendimento Antirrábico.

Dor, revolta e comoção no adeus à menina vítima de bala perdida

Mãe de N.M.S., Claudia Morais também foi baleada no tiroteio. Ela foi ao velório de cadeira de rodas

RENAN AREIAS



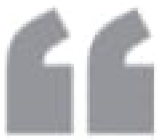
Mãe da vítima, Claudia Morais, de 42 anos, foi amparada por familiares. Muito abalada, ela não teve força para ir ao enterro da própria filha

O corpo de N.M.S, de 12 anos, foi sepultado ontem sob forte comoção. A menina morreu na última quinta-feira, vítima de bala perdida, em um tiroteio na comunidade do Buraco Quente, em São João de Meriti, na Baixada Fluminense. Familiares e amigos se reuniram no Crematório Metropolitano São João Batista, no município, para a despedida.

A mãe da criança, que também acabou baleada no tiroteio, chegou ao velório em uma cadeira de rodas, com muletas e a perna direita enfaixada. Muito abalada, Claudia Morais, de 42 anos, precisou ser amparada por familiares, que também estavam emocionados. Durante a despedida, uma das irmãs da vítima também foi confortada. No velório, um pastor orou e os presentes cantaram músicas.

"Até quando? Só vai ser mais uma? Os corações ficam dilacerados, até quando? Não dá, está difícil, é mais um pedaço que se foi e outros vão, também. Até quando?", disse a tia da menina, Barbara Morais, à TV Globo. "A pergunta que todos fazem é: "Por que estava na rua?". Nós temos que ir ao mercado, para a escola, ao médico, que sair de casa, a gente não pode ficar preso", desabafou.

Emocionado, o pai da vítima pediu paz. "Peço paz, essa criminalidade, essa covardia. Foi a minha filha, vêm outras e mais outras... Quero paz", disse Gelson Moreira.



Até quando? Só vai ser mais uma? Os corações ficam dilacerados. Não dá, está difícil, é mais um pedaço que se foi"

BARBARA MORAIS, tia da vítima

Após a despedida, a família seguiu para o Cemitério de Éden, também em São João de Meriti, onde o corpo da menina foi sepultado, por volta das 12h. A mãe e uma das irmãs de N. passaram mal e não foram ao enterro. O momento foi acompanhado pela ONG Rio de Paz, que distribuiu cartazes com fotos de crianças vítimas da violência no Rio.

O CASO

Na manhã de quinta-feira, N.M.S saiu de casa com a mãe para comprar refrigerante para o almoço, quando foram surpreendidas por um tiroteio e acabaram atingidas. Segundo a Polícia Militar, o 21º BPM (São João de Meriti) verificava informações sobre "um indivíduo em uma moto roubada e esconderijo de armas e drogas na região". Os PMs dizem ter sido atacados a tiros vindos da comunidade do Buraco Quente, dominada pelo Comando Vermelho (CV).

Na ação, os PMs prenderam um suspeito e a moto roubada. No tiroteio, N. e a mãe, baleadas, foram socorridas pelo Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) para o Hospital Municipal de São João de Meriti. Atingida no tórax, a adolescente não resistiu. Já Claudia Morais, de 42 anos, foi transferida para o Hospital Municipalizado Adão Pereira Nunes, em Duque de Caxias, também na Baixada Fluminense, e recebeu alta na mesma noite.

PM apreende seis fuzis no Rio

Ações ocorreram nas zonas Norte, Oeste e Baixada Fluminense

A Polícia Militar apreendeu, sexta-feira, seis fuzis em operações nas zonas Norte, Oeste e Baixada. Nas ações, sete bandidos foram presos.

De madrugada, policiais do 41º BPM (Irajá) entraram em confronto com traficantes no Morro do Juramento, em Vicente de Carvalho, Zona Norte. Na ação, três criminosos foram feridos e os PMs apreenderam dois fuzis e uma pistola.

Na Taquara, Zona Oeste, PMs do 18º BPM (Jacarepaguá) trocaram tiros com suspeitos e recolheram dois fuzis com a dupla.

Na Baixada, policiais do 20º BPM (Nova Iguaçu) prenderam dois traficantes e apreenderam um fuzil e drogas no Conjunto da Marinha, em Marapicu, Nova Iguaçu.

Já agentes do 39º BPM (Belford Roxo) recuperaram um fuzil na Rua Célia Silva, no bairro Bom Pastor, em Belford Roxo, também na Baixada. Segundo a corporação, criminosos abandonaram a arma e drogas após confronto.

Jovem baleada pela PRF tem melhora

Juliana Leite Rangel, 26 anos, baleada na cabeça por agentes da Polícia Rodoviária Federal (PRF) na véspera de Natal, completou o processo de desmame e não depende mais de ventilação mecânica. Segundo o último boletim médico, divulgado ontem, ela está acordada, lúcida, interagindo bem e realizando fisioterapia respiratória e motora, onde já consegue caminhar com auxílio.

A paciente não tem previsão de deixar o CTI. Porém, a expectativa da família é que isso aconteça na próxima semana.

A direção do Hospital Municipalizado Adão Pereira Nunes (HMAPN) também informou que a mulher teve boa resposta ao tratamento, o que levou à suspensão do uso de antibióticos.

Juliana segue em terapia intensiva, em acompanhamento pelo serviço de neurocirurgia, psicologia, em conjunto com equipe multidisciplinar. Do ponto de vista neurológico, ela não apresentou novos sintomas e está em processo de reabilitação.

RELEMBRE O CASO

Juliana foi atingida por um disparo de fuzil na noite do dia 24 de dezembro, dentro do carro da família, na Rodovia Washington Luís (BR-040), na altura de Duque de Caxias. O carro da família, de cinco pessoas, ficou com várias perfurações. A Polícia Federal (PF) e o Ministério Público Federal (MPF) investigam o caso. O pai dela, Alexandre Rangel, que dirigia o carro e sofreu um tiro na mão esquerda, afirmou que não havia motivo para a abordagem ostensiva.

O diretor-geral da PRF, Antônio Fernando Souza Oliveira, disse que a corporação apura todos os casos de excessos durante abordagens policiais feitas pelos seus agentes. Os dois homens e a mulher que participaram da ação foram afastados de atividades operacionais.

PM e namorada são mortos a tiros em bar na Baixada

REPRODUÇÃO



Uma testemunha disse ao DIA que o ex de Ariane matou o casal

Um policial militar e a namorada foram assassinados, na madrugada de ontem, em Nova Iguaçu, na Baixada Fluminense. Washington Souza da Silva, de 36 anos, e Ariane Barreto estavam em um bar, no bairro Rancho Novo, quando foram atacados a tiros.

O DIA conversou com uma testemunha, que estava no Buteco Provisório, localizado no número 1130 da Rua Luiz Sobral, e pediu para não ser identificada. Segundo ela, o ex de Ariane, que também seria policial, é o autor do crime: "O bar estava lotado, um ambiente familiar com muitos casais e crianças no play. E o casal estava sozinho na área externa quando o ex da menina chegou e atirou. Eu não conhecia o ex, só o rapaz que morreu, que costumava frequentar o bar".

A testemunha contou que o atirador, após fugir, teria se matado na Via Dutra. A reportagem apurou que a Polícia Civil recebeu a informação sobre o ex de Ariane, mas não confirmou autoria. Também não há uma versão oficial sobre o suposto suicídio.

Nas redes sociais, amigos do casal lamentaram: "Sem acreditar. Que Deus te receba de braços abertos, Ari", postou uma amiga de Ariane; "Meu Deus! Que fim trágico. Deus console a todos", comentou outra.

A Delegacia de Homicídios da Baixada Fluminense (DHBF) investiga o caso.

DIVULGAÇÃO



Cartaz do foragido da Justiça

Acusado de esfaquear irmão da ex

O Disque Denúncia divulgou, ontem, um cartaz pedindo informações que levem à localização de Cleiton Ferreira de Almeida, de 34 anos. Em 18 de dezembro do ano passado, o foragido esfaqueou o irmão de sua ex-companheira ao invadir a casa dela em Duque de Caxias, na Baixada Fluminense.

A Polícia Civil disse que a investigação está a cargo da Delegacia de Atendimento à Mulher (Deam) de Duque de Caxias e tem monitoramento do Ministério Público.

FERNANDO MANSUR

ALEGRIA NO AR



SAUDANDO A SABEDORIA

Sabedoria, bom dia! Por onde você tem andado? O mundo todo sente tanto sua falta. Sabemos que você sempre está disponível, à espera de um chamado de auxílio. Mas parece que muito poucos têm feito isso.

Ah, a arrogância humana, que nos faz sentir autossuficientes! Quanto desperdício!

De onde vem a palavra "sabedoria"? Do latim sapere, que significa "saber" ou "sentir o gosto". O termo "sabedoria" surgiu na língua portuguesa a partir do latim sapere, que significa "saber" ou "sentir". No entanto, o termo latino teria se originado do grego sophos / sophia, que quer dizer "sábio". Na língua portuguesa falada em Portugal, o verbo "saber" também é utilizado para se referir ao "sabor" das coisas. Neste caso, permanece com um dos significados originais do termo latino sapere, que seria o de "sentir o gosto". No português brasileiro, o "saber" é comumente relacionado com a sabedoria, ou seja, uma característica de uma pessoa sábia.

Dizem que os sábios "são discretos e silenciosos e evitam qualquer relação com pessoas de temperamento sórdido..."

A lei de Harmonia, ou lei do Equilíbrio, é aquela que governa a relação entre

todos os seres. Onde encontrar a sabedoria em meio a tanto desequilíbrio e confusão? É como achar uma agulha no palheiro. Mas ela está disponível, está onde sempre esteve: no coração de cada um. Quando se é sincero e dedicado à busca da Verdade, sem dogmatismos, ela aparece.

Que tenhamos o mérito para identificá-la toda vez que precisarmos dela para tomar decisões. E toda manhã, ao acordarmos, vamos nos lembrar de saudá-la com esperança e alegria. Bom dia, Sabedoria!

Fernando Mansur: Radialista. Escritor. Professor. Graduado em Letras pela Universidade Católica de Minas Gerais (Ponte Nova). Mestre e doutor em Comunicação pela UFRJ.

Canal no YouTube: Cá Entre Nós na TV

Coluna
Falando de Aposentados



JOÃO ADOLFO DE SOUZA

João Adolfo de Souza, YouTuber, Especialista em Finanças

■ site:
odia.ig.com.br/colunas/
falando-de-aposentados

■ e-mail:
falandodeaposentados@
odia.com.br

QUAL É O AUMENTO PARA OS APOSENTADOS QUE GANHAM ACIMA DO MÍNIMO?

O reajuste do salário mínimo já havia sido divulgado para todos. Dessa forma, os trabalhadores e beneficiários do INSS que ganhavam R$1.412 passaram a receber R$1.518, o que representa um percentual de mais de 7,5%. De acordo com dados do INSS, 70% dos beneficiários possuem uma renda de um salário mínimo. Mas, ainda não havia sido divulgado qual seria o aumento para aquelas pessoas que recebem acima do piso salarial, pois o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) não havia divulgado o Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) acumulado, que é o utilizado para definir qual será o reajuste. Agora, já se sabe quanto aqueles que ganham acima do mínimo vão receber.



ARTE KIKO

No dia 10 de janeiro, o IBGE divulgou o INPC acumulado, que é de 4,77%. A partir deste mês, os beneficiários do INSS já vão receber o valor com reajuste em sua conta. Para muitas pessoas, esse valor acabou sendo decepcionante.

Vale lembrar que o aumento do salário mínimo possui uma política e valorização, que leva em consideração o INPC mais o PIB, enquanto o reajuste para quem ganha mais que isso considera apenas o INPC.

O INSS também possui um teto de recebimento, ou seja, nenhum beneficiário pode ganhar mais que esse limite estabelecido. O teto do INSS era de R$ 7.786,02 e, com o aumento de 4,77% para quem ganha acima do mínimo, passou a ser de R$ 8.157,41.

Os valores reajustados começam a cair na conta no dia 27 de janeiro, para aqueles com número de benefício final 1 que recebem um salário-mínimo, e discorrem até o dia 07 de fevereiro, para aqueles que ganham até um salário mínimo e possuem final de benefício 0 e aqueles que ganham acima do mínimo e possuem final de benefício 5 e 0.

Para saber mais informações sobre o INSS, economia e finanças, você pode me acompanhar no meu canal no YouTube João Financeira e meu perfil no Instagram @joaofinanceiraoficial.

TELEFONES ÚTEIS

Direitos Humanos — O Disque 100 foi criado para denúncias contra violência, abuso sexual, agressões físicas e/ou psicológicas cometidas contra crianças e adolescentes, denúncias de pessoas em situação de rua, da população LGBTQIA+, de pessoas com deficiência e idosos	100
Polícia Militar	190
Ambulância Pública (SAMU)	192
Corpo de Bombeiros	193
Delegacia da Mulher	180
Defesa Civil	199
Polícia Federal	194
Disque Denúncia	181
Prevenção as Drogas	132
Procon	151
Previdência	135
Delegacia do Trabalho	158

O DIA

Caminho da Sabedoria

Bispo Abner Ferreira

Bispo, Pastor Presidente, Advogado, Jornalista, articulista e Escritor

site: odia.ig.com.br/colunas/caminho-da-sabedoria

e-mail: caminhodasabedoria@odia.com.br

VENCER DÓI, MAS É A DOR QUE TRANSFORMA AMADORES EM CAMPEÕES

Nestes últimos dias, estive observando, como de costume, um dos maiores eventos anuais: a São Silvestre. Uma corrida repleta de energia, onde amadores e profissionais compartilham o mesmo percurso. É nesse cenário tão rico em simbolismos que proponho uma reflexão sobre algo essencial para a vida: o que significa vencer e o preço que se paga por isso.

A São Silvestre nos mostra duas realidades distintas. De um lado, os profissionais, focados, disciplinados e determinados a alcançar a vitória. Do outro, os amadores, correndo por diversão, para distrair-se ou simplesmente viver a experiência. Essa dualidade nos leva a pensar: em que lado queremos estar na corrida da vida?

Vencer dói. Não há como contornar essa verdade. A vitória, em qualquer área – seja nos relacionamentos, no trabalho, nos sonhos – exige sacrifício. Vencer requer domínio, habilidade e técnica. Como já li certa vez, alcançar a excelência demanda pelo menos 10 mil horas de dedicação. Isso significa esforço diário, renúncias constantes e a capacidade de manter o foco mesmo diante das dificuldades.

A renúncia é, inevitavelmente, parte do caminho de quem busca a vitória. Para conquistar algo maior, é necessário abrir mão de prazeres momentâneos e abraçar uma rotina de disciplina. A disciplina, aliás, é o que separa os vencedores extraordinários daqueles que vencem apenas por acaso. É ela que garante que a energia seja canalizada de forma eficiente e que as metas sejam alcançadas.

Lembro-me de uma frase que certa vez li e que guardo no coração: "Quem afia o machado terá menos trabalho do que aquele que simplesmente começa a cortar sem prepará-lo." Essa verdade simples, mas poderosa, nos ensina que o planejamento e a preparação são tão importantes quanto a execução. Não adianta querer vencer sem antes traçar um caminho sólido para a vitória.

ARTE PAULO MÁRCIO



Se você escolhe viver como um amador, sua vida será como uma corrida sem meta. Dias passam sem propósito, distrações tomam o lugar de objetivos, e o que resta é um caminho sem direção. Mas, se você deseja vencer, é preciso postura, força, disciplina e a coragem de aceitar as derrotas como parte do processo.

A vitória, afinal, é o resultado de inúmeras quedas e fracassos que moldaram sua capacidade de resistir. Cada derrota carrega em si uma lição, e cada lição é um passo em direção ao seu objetivo. Por isso, não tenha medo de cair. Levante-se, aprenda e siga em frente.

Pense nisso: vencer dói, mas é a dor que transforma amadores em campeões.

VAMOS ORAR:

Senhor, ajuda-me a buscar a vitória que vem de Ti, com disciplina, força e humildade. Dá-me coragem para enfrentar as dores do caminho e sabedoria para aprender com cada derrota. Que eu não me distraia, mas avance em direção ao propósito que preparaste para minha vida. Em nome de Jesus, amém.

Coluna publicada aos domingos

INFORME PUBLICITÁRIO

Instituto Caverna de Adulão: Transformando Vidas e Realidades em Itaboraí









No dia 14 de janeiro, Itaboraí vivenciou um marco histórico com a inauguração do Instituto Caverna de Adulão, localizado na Rua João Caetano, 93 - Centro. O evento contou com um coquetel especial e reuniu diversas autoridades, empresários e membros da comunidade, celebrando o início de um projeto inovador que visa transformar vidas e realidades, sendo o primeiro no estado do Rio de Janeiro a oferecer tratamento assistido por cães para crianças autistas.

Inspirado na passagem bíblica de 1 Samuel 22:1-2, o Instituto foi criado como um local de refúgio e formação, destinado a atender gratuitamente crianças e adolescentes de 3 a 17 anos em situação de vulnerabilidade. Assim como a Caverna de Adulão foi um refúgio para o exército mais poderoso de Israel, o Instituto busca oferecer suporte emocional, tratamento e capacitação para a inclusão social.

O Instituto Caverna de Adulão oferece serviços como assistência social, fonoaudiologia, odontologia, psicologia, psiquiatria, terapia ocupacional, nutrição e psicopedagogia, além de programas de apoio para garantir suporte adequado às necessidades de cada participante. Um esquema de alimentação também promove o bem-estar integral dos beneficiados. Destaque especial é dado ao tratamento assistido por cães, uma iniciativa pioneira na região para atender crianças autistas com carinho e inovação.

Com uma capacidade de atender 300 crianças por semana, o Instituto busca proporcionar novas perspectivas e preparação para a inclusão social. Todos os participantes passam por um processo de triagem antes de integrarem o programa.

Edgard Martins, diretor do Instituto, destacou: "Nosso objetivo é ser um instrumento de auxílio e transformação. Queremos oferecer às famílias suporte para atender as necessidades mais urgentes, honrando a Deus através desse cuidado." O projeto conta com o apoio de sua família — Alessandra, Maria Luiza e Julia — e de uma equipe qualificada para um atendimento de excelência. A missão do Instituto é ampliar seu impacto social, contribuindo para o desenvolvimento e a inclusão da comunidade."Tudo foi criado por meio Dele e para Ele." Colossenses 1:16.

Seja nosso parceiro!
Acompanhe as atividades do Instituto Caverna de Aduão pelo Instagram:
@institutocavernadeadulao
e no site:
institutocavernadeadulao.com.br

Para mais informações, entre em contato pelo telefone: 21 97274-3444 ou pelo e-mail:
faleconosco@cavernadeadulao.com.br

O DIA **Automania** automania@odia.com.br

PROCONVE L8: NOVA LEI DE EMISSÕES

CARROS QUE SAÍRAM DE LINHA

A fase L8 do Programa de Controle da Poluição do Ar por Veículos Automotores (Proconve L8) entrou em vigor no Brasil em 1º de janeiro de 2025, trazendo mudanças importantes para o setor automotivo. Essa atualização exige que as montadoras adaptem seus veículos às novas normas de emissões ou os retirem do mercado.

Para continuar no mercado, a Volkswagen Amarok recebeu um tanque de Arla 32 para reduzir emissões. A Fiat introduziu um motor 1.0 turbo com tecnologia híbrida leve no Pulse e Fastback, enquanto a Jeep ajustou o motor 1.3 turbo de Renegade, Compass e Commander, reduzindo sua potência de 185 cv para 176 cv. Já a Chevrolet adicionou injeção direta nos motores 1.0 e 1.2 turbo de Tracker e Montana.

Carros que deixaram o mercado por causa do Proconve L8: Hyundai Creta Action: com motor 1.6 aspirado flex, foi descontinuado. A montadora já havia substituído esse motor pelo mais moderno 1.0 turbo na nova geração; Citroën C4 Cactus: saiu de linha no final de 2024. Com motores 1.6 EC5 (aspirado) e 1.6 THP (turbo), o SUV não se adequava às exigências; Toyota Yaris: foi retirado de produção devido à chegada do Yaris Cross e à dificuldade de atualizar o motor 1.5 aspirado flex às novas normas; Suzuki Jimny: com motor 1.5 aspirado de 108 cv, o Suzuki Jimny enfrenta desafios para se adequar ao Proconve L8; Mitsubishi L200: foi substituída pela nova geração, agora chamada de Triton. O motor 2.4 turbodiesel foi trocado por uma versão mais moderna, importada, e a fábrica de motores em Catalão (GO) será fechada.

DIVULGAÇÃO/CITROËN

Após não se adequar, C4 Cactus saiu de linha no final de 2024

DIVULGAÇÃO/EDUARDO ROCHA

VOLVO EX90 É O MAIS SEGURO

■ O novo EX90, previsto para abrir as reservas no mercado brasileiro nesse início de 2025, foi anunciado como o primeiro modelo da Volvo desenvolvido com inteligência artificial software, o que supostamente criou recursos impressionantes para avaliação e gerenciamento das situações de ameaça à segurança. A versão de topo, Ultra, de sete lugares, deve custar em torno de R$ 900 mil. O EX-90 é um veículo 100% elétrico e estreia uma nova arquitetura chamada SPA2 (Scalable Product Architecture 2) desenvolvida pela própria Volvo, e que conta com 15% de aço reciclado e 25% de alumínio reciclado.

NO SINAL

FIAT TORO: NOVA CARA EM 2025

A Fiat Toro, líder de vendas entre as picapes intermediárias no Brasil, passará por uma renovação visual em 2025. A informação foi confirmada por Martin Scrimaglia, chefe da Fiat na Argentina, durante um encontro da Stellantis. Segundo Scrimaglia, o novo visual da Toro será revelado no final de 2025. A renovação da Toro ocorre em um momento de crescente competição no segmento de picapes intermediárias. O mercado brasileiro deve receber novos modelos como a Volkswagen Tarok.

TRITON ATACA PONTOS DA L200

A Mitsubishi apresentou no Brasil a nova Triton, mas trata-se, na verdade, da sexta geração da picape L200, lançada na Tailândia em 2023. Mesmo com esse expediente, o resultado foi uma queda do 4º lugar obtido em 2023 para 5º lugar nos últimos três meses de 2024, com vendas anuais 13% menores. Esse resultado não pode ser imputado à qualidade do veículo, mas à parte comercial, que posiciona o modelo na parte superior do segmento, com preços entre R$ 265 mil e R$ 330 mil.

Mercedes G63 AMG mantém seu motor V8 4.0 biturbo, oferecendo 585 cv e aceleração de 0 a 100 km/h em 4,4 segundos

DIVULGAÇÃO

NOVO MERCEDES G63 AMG

O Mercedes G63 AMG desembarca no Brasil com um motor híbrido e design atualizado. O preço sugerido é de R$1.989.900. O SUV de luxo mantém seu motor V8 4.0 biturbo, oferecendo 585 cv e aceleração de 0 a 100 km/h em 4,4 segundos. O sistema híbrido leve de 48v é uma novidade. Ele integra um gerador de partida que melhora a eficiência do combustível e reduz emissões, proporcionando um impulso adicional de 20 cv. A suspensão AMG Active Ride Control, outro destaque, ajusta o amortecimento de forma adaptativa, melhorando a tração.

Domingo, 19-1-2025

CLASSIMAIS

MAIS FÁCIL DE ACHAR, VENDER E COMPRAR.

O DIA LIGUE E ANUNCIE 2532-5000

A IMÓVEIS Compra e Venda | B IMÓVEIS Aluguel | C NEGÓCIOS | D EMPREGOS | E CASA | F AUTOMANIA

a imóveis compra e venda

centro

> bairro de fátima; catumbi; centro; lapa; cidade nova; gamboa; santo cristo; saúde

Leonel Consórcios
COMPRA E VENDA CONSÓRCIOS
Contemplados ou Não
Imóveis, Capital de giro, Autos, Utilitários e Caminhões...
Melhores preços!
(21) 97012-3333
(21) 96423-1303
(21) 99695-1897

região dos lagos

> araruama, arraial, búzios, cabo frio, saquarema, s. pedro da aldeia, outras localidades

SAQUAREMA
R$175.000 (a vista) Casa Sampaio Correia, 2qtos, sala, cozinha, banheiros, varanda. Quintal 15x30, garagem. Desfrute de paz c/qualidade de vida! Tel.(22)99849-7618.

JÁ CONTRIBUIU COM O INSS? NÃO?
NÃO IMPORTA!!!
Se você tem 65 anos ou mais,
NÓS APOSENTAMOS VOCÊ!!
ASSESSORIA JURÍDICA PREVIDENCIÁRIA
Resolvemos qualquer Benefício junto ao INSS
SÓ PAGUE DEPOIS DA VITÓRIA
Madureira / Centro
(21) 99775-5138/ 3827-5138

b imóveis aluguel

outros municípios/estados

MURIQUI
Alugo triplex em Muriqui, Janeiro, Fevereiro, Carnaval, Semana Santa. Rua 1º de maio, 603 - casa 04 - Muriqui. Tel.: (21) 995443882. Dona Lúcia.

CLASSIMAIS LIGUE 2532-5000

c negócios

estabelecimentos comerciais e industriais

POSTO DE GASOLINA
Mangaratiba. Todo novo, contrato 5 anos, ótimo local, galonagem 60.000 litros. Recebe aluguéis. Preço: R$ 690.000. Tratar Dudu (21)96498-7491.

negócios diversos

ADVOGADOS INSS
Especialista Direito Previdenciário. LOAS, Auxílio Doença, Benefício Indeferido, Pensões por Morte, Revisão da vida toda, Aposentadorias, Ações Trabalhistas. T.2262-4778/ 99948-3349

EMPRESA BRASILEIRA DE REPAROS NAVAIS S/A - RENAVE CONTRATA:
PCD - PESSOAS COM DEFICIÊNCIA COM LAUDO
PARA OS CARGOS DE:
• SOLDADOR
• MONTADOR
• MAÇARIQUEIRO
• Ensino Fundamental Completo;
• Experiência comprovada em CTPS.
Interessados enviar currículo para rh@renave.ind.br

d empregos

CLASSIMAIS LIGUE 2532-5000

comércio

COZINHEIRO V/TEXTO
Contrata-se Cozinheiro, Ajudante de Cozinha, Aux. Serviços Gerais, Atendente com experiência. Comparecer Rua Daniel Carneiro, 35 Engenho de Dentro. Tel:96786-5020.

demais atividades

AJUDANTE
JC Serviços de Carga e Descarga Ltda, contrata Ajudante de Caminhão, com experiência, ensino fundamental completo. Comparecer a partir das 8:00H na Rua Francisca Santos 327, sala 204 - Centro, São João de Meriti, ou enviar currículo: jc.carga.ltda@gmail.com

MANOBRISTA V/TEXTO
E Manobrista Operador, Prime Park contrata Manobrista CNH "B", 1ºgrau completo. Comparecer 2ª à 5ª, de 09h às 10h30: Avenida das Américas 3.500 Barra da Tijuca. Para maiores informações (21)98208-0034.

CLASSIMAIS LIGUE 2532-5000

TRANSEGUR VIGILÂNCIA E SEGURANÇA LTDA.
VIGILANTE PATRIMONIAL
ENCAMINHE SEU CURRÍCULO
RH@TRANSEGUR.COM.BR

TRANSEGURTEC TECNOLOGIA EM SERVIÇOS LTDA.
CONTRATA ASG PORTEIROS E BOMBEIRO CIVIL
RH@TRANSEGURTEC.COM.BR

MOTORISTA
TOP ALTO contrata Motorista de Caminhão, com experiência de 2 anos, carteira "D", comparecer a partir das 8:00H; Av. Dona Teresa Cristina, Nº1478 - Figueira-Duque de Caxias/ RJ, atrás do Outlet Premium ou enviar currículo e-mail: rh@topalto.com.br.

PNE
Hospital Proni Nilópolis Seleciona: Pessoas com Necessidades Especiais (PNE), várias funções. Necessário laudo médico com CID. Cadastrar currículo: www.proni.com.br/ e-mail: rh.oportunidade.emprego@hotmail.com

REPOSITOR V/TEXTO
Do Hortifruti. Vagas para Pessoas com Deficiência, atuar em Mercados do Rio de Janeiro. Interessados enviar currículo para: jornal.emprego@yahoo.com.br para agendar entrevista

indústria

AUX. PRODUÇÃO
Indústria contrata jovens para preencherem duas vagas de auxiliar de produção. Marcar entrevista pelo e-mail: engecharles@cam.com.br

SOLDADOR
Precisa-se Soldador Máquina MIG, com experiência em carteira. Comparecer com currículo; Rua Saturno 95 Vigário Geral, 08:00 às 16:00h

CLASSIMAIS LIGUE 2532-5000

e casa

Massagens e Acompanhantes

> recomendável para maiores de 18 anos
> submeter crianças ou adolescentes à prostituição ou à exploração sexual é crime com pena de reclusão de 4 a 10 anos e multa-art. 244-a da lei 8.069/90
> encontros com pessoas desconhecidas podem ser perigosos, aconselha-se marcá-los em lugares públicos, além de informar a alguém local e hora do encontro

ADMITE-SE
Moças maiores para Termas. Ótimos ganhos, moradia, comissão de bebidas, ambiente discreto. Fixa ou freelancer. Início imediato. T.(21)99329-3204/(21)97584-2143.

MAIS FÁCIL DE VENDER. MAIS FÁCIL DE ACHAR. MAIS FÁCIL DE COMPRAR.
CLASSIMAIS LIGUE E ANUNCIE: 2532-5000 O DIA

Além do ouriço azul



Texto:
Ana Carla Gomes
acarla@odia.com.br
Arte:
Paulo Márcio

Em uma dessas manhãs de verão, a trilha sonora no salão onde faço as unhas era "sofrência". Sei de cor várias músicas da saudosa Marília Mendonça, mas confesso que desconhecia as que tocavam naquele momento. Um cliente, sentado na cadeira da cabeleireira, até reparou no repertório sobre os desencontros e as dores do amor. Papo vai, papo vem, eu comentei: "Estou doida para ver 'Mufasa' no cinema". Pronto! Foi o bastante para uma manicure dizer que queria levar o filho para assistir ao filme, enquanto a que cuida das minhas unhas entoou canções que marcam os filmes infantis. Teve até a música de 'Aladdin': "Um mundo ideal/ É um privilégio ver daqui...". Seguimos falando sobre animações e recordamos também a beleza de 'A Vida é uma Festa', que fala de maneira poética sobre a morte. A cena do menino Miguel com a sua bisavó, a Mamá Coco, estava bem viva na nossa memória.

Guardei aquela manhã no salão na lembrança até que, dias depois, sem nenhum planejamento, surgiu a chance de ver 'Sonic 3', ao lado do meu sobrinho mais velho, hoje com 18 anos. Quando estava me arrumando para ir ao cinema com ele, pensei que não posso mais dizer que vou levá-lo a determinado lugar. Como ele não é menor de idade, me soa estranho falar isso. O mais certo é que ele estava me conduzindo para um momento de lazer, com a sua companhia.

Lá fomos nós, em um shopping de Caxias, ver as aventuras do ouriço azul, famoso nos jogos de videogame. Chegamos a tempo de ainda passar em uma loja para comprar balas — uma delas tinha a temática do 'Harry Porter', com formato de raios. Na fila para pagar os produtos, ele me perguntou: "Qual crônica vai sair deste nosso passeio aqui?". Não soube responder na hora, mas fiquei matutando sobre o assunto.

Partimos, então, para o cinema — a classificação indicativa é de 10 anos. Antes, no entanto, passaram os trailers de filmes que estão ou ainda vão entrar em cartaz. 'Lilo e Stich' era um deles. No telão, a expressão usada na animação foi destacada: "'Ohana' quer dizer família. Família quer dizer nunca abandonar ou esquecer'. Inclusive, eu tenho uma pipoqueira elétrica com a imagem do Stich. Acho fofa!

'Sonic 3', então, começou. O ouriço azul foi novamente recrutado para combater o mal. Desta vez, o ator Jim Carrey empresta toda a sua irreverência a dois personagens: o vilão, o cientista Doutor Eggman (pseudônimo do Dr. Robotnik), e seu avô, Gerald Robotnik. Os dois com enormes bigodes. O filme também traz a história de Shadow, um ouriço que aparece como um anti-herói movido por conflitos pessoais do passado. Uma das cenas mais lindas é quando a menina Maria, com quem Shadow foi criado, lhe diz: "A luz brilha mesmo que a estrela tenha se apagado".

Isso me remeteu imediatamente a uma passagem de 'O Rei Leão'. Quando Mufasa promete ao filho que estará sempre no céu para guiá-lo, diz que aprendeu aquela história com o seu pai. Assim, ao acreditarem que os "grandes reis do passado estão nas estrelas", as novas gerações de leões parecem lidar com a saudade dos que já partiram.

Saímos do cinema, compramos um lanche para viagem, e voltamos para casa. Ao estacionar no quintal, meu sobrinho me disse com o seu habitual humor: "Espero que saia uma crônica desse nosso passeio. Senão, vou me sentir desprestigiado". Saiu o texto, sim! Ele está aqui. Com estas palavras, tento traduzir a minha alegria em viver momentos que poderiam se repetir mais vezes, comprando balas em formato de raios, torcendo por um ouriço azul e vendo o bem vencer o mal. Talvez seja por isso que as animações conquistam tantos corações. Como aprendemos em 'O Rei Leão': "Hakuna matata!". Ou seja, sem problemas. Pelo menos por duas horinhas.



Tento traduzir a minha alegria em viver momentos que poderiam se repetir mais vezes, comprando balas em formato de raios, torcendo por um ouriço azul e vendo o bem vencer o mal



Eufrázio

Um olhar sobre o Rio



Nuno Vasconcellos

Coluna publicada aos DOMINGOS

umolharsobreorio@odia.com.br

odia.ig.com.br/rio-de-janeiro/um-olhar-sobre-o-rio

O VERDADEIRO RESPONSÁVEL PELA CRISE DO PIX



É impossível entender a crise da semana passada em torno do PIX, o programa eletrônico de transferência de fundos que funciona desde 2020 no Brasil e é considerada a maior inovação do sistema financeiro mundial neste século, sem identificar o grande causador da confusão. Não! Quem gerou o abalo não foi o jovem deputado Nikolas Ferreira (PL-MG), que, com a publicação de um vídeo despretensioso nas redes sociais, forçou o alto escalão do governo a recuar de uma medida essencialmente técnica. A culpa foi do hábito de um dos mais importantes órgãos da administração pública, a Secretaria Especial da Receita Federal do Brasil, de tomar decisões sem medir as consequências.

Antes de prosseguir, um aviso: já passou da hora da equipe do presidente Luiz Inácio Lula da Silva rever sua reação habitual às críticas que recebe. Tentar reduzir as manifestações da oposição a fake news ou à ação deliberada da "extrema direita" para tentar conter os "avanços sociais" perseguidos pelo governo não ajudará o Planalto a recuperar a popularidade perdida. Popularidade que, por sinal, perde pontos preciosos na medida em que o governo dá à Receita Federal poderes absolutos para apertar o torniquete fiscal em torno do pescoço da sociedade para, com isso, sustentar uma máquina estatal inchada, ineficiente e incapaz de proporcionar ao povo um serviço à altura do que custa.

JOGO DURO

A Receita é uma ilha de eficiência no oceano de inoperância do serviço público nacional. Com uma equipe qualificada, bem paga e selecionada em concursos públicos rigorosos, é equipada com o que há de mais avançado em termos de tecnologia da informação. Por tudo isso está, sem favor algum, no ponto mais alto da elite das instituições do Estado brasileiro.

Aliás, se o conjunto do serviço público tivesse a mesma eficiência, a máquina estatal seria mais produtiva e a Receita, talvez, não precisasse de tanto rigor para tirar mais dinheiro do contribuinte. No entanto, a necessidade crescente de recursos por parte do governo — sem que isso se traduza na melhoria do sistema público de saúde, educação e segurança — deu à Receita poderes praticamente ilimitados. O problema é que a sociedade, pelo que se viu na semana passada, não está mais disposta a aceitar essa situação sem reagir.

Nos últimos anos, a Receita tem endurecido o jogo contra quem burla o fisco. Até aí, tudo bem: perseguir sonegadores ajuda a aliviar a conta para o cidadão. O problema é que, a pretexto de conter a evasão fiscal, o órgão acaba indo atrás de contribuintes honestos.

Todo santo dia, o cidadão é surpreendido por uma Instrução Normativa, uma Portaria, uma Nota Técnica ou qualquer outra decisão que endurece suas obrigações fiscais. A impressão que se tem é a de que, aos olhos da Secretaria, todo contribuinte é um sonegador em potencial, que precisa ficar o tempo todo provando sua honestidade e suas boas intenções... Isso consome energia e acaba irritando o contribuinte.

CAUSA DA INDIGNAÇÃO

É essa irritação que, no final das contas, ajuda a explicar a reação do contribuinte ao vídeo de Nikolas Ferreira. O deputado se referia à Instrução Normativa 2219, baixada em setembro de 2024 com o objetivo de atualizar os procedimentos de monitoramento das movimentações financeiras existentes no Brasil há quase duas décadas. E, também, determinar as obrigações dos bancos, dos fundos de pensão, dos fundos de investimento e das seguradoras, que devem informar ao fisco sobre o dinheiro que seus clientes movimentam.

A Instrução era um cartapácio com 32 artigos, distribuídos por sete capítulos. O texto era repleto de remissões a outros documentos, revogações de medidas anteriores e menções a procedimentos que mesmo um especialista em direito fiscal e tributário teria dificuldades de acompanhar. Lá pelas tantas, o documento determinava que as instituições financeiras são obrigadas a prestar informações sobre "transações eletrônicas efetuadas por intermédio do Sistema de Pagamentos Instantâneos" do Banco Central quando "o montante global movimentado no mês" for superior a R$ 5.000 para pessoas físicas ou R$ 15.000 para pessoas jurídicas. Como já ficou mais do que claro desde que a confusão começou, o texto em nenhum momento falava em tributar essas movimentações.

> *"A Receita é uma ilha de eficiência no oceano de inoperância do serviço público"*

O certo é que nunca antes na história deste país um documento essencialmente técnico baixado pela Receita causou tanta confusão. E a causa da indignação, por mais que o governo e a imprensa aliada insistam em dizer isso, não foi provocada por fake news disseminadas a partir do vídeo de Nikolas Ferreira. A causa do bafafá foi a falta de credibilidade do governo ao jurar que não pretende aumentar impostos.

APETITE FISCAL

O que o ministro da Fazenda Fernando Haddad, o secretário da Receita Robinson Barreirinhas e o advogado geral da União Jorge Messias deveriam saber é que a sociedade está cansada de pagar impostos sem ver o esforço se reverter em seu benefício. E que as empresas e os cidadãos atingiram o limite da capacidade contributiva. Na entrevista da quarta-feira passada, em que anunciaram a revogação da Instrução Normativa 2219, todos eles lançaram ameaças sobre os disseminadores de fake news e os golpistas que tentaram se aproveitar da confusão para arrancar dinheiro de cidadãos desavisados. Trataram o cidadão como um idiota, capaz de acreditar na primeira lorota que alguém venha espalhar contra o governo, sem considerar que todo brasileiro tem motivos de sobra para desconfiar do apetite fiscal da Receita!

Em tempo! No calor da confusão, houve espertalhões que tentaram se aproveitar da situação para aplicar golpes em desavisados. Muita gente recebeu, conforme denunciou o ministro Haddad, boletos com a logomarca da Receita Federal fazendo cobranças indevidas sobre a tributação do PIX. Tudo bem: as tentativas de golpe existiram e são revoltantes. Mas, convenhamos, elas não foram inauguradas nesse episódio.

Há muito tempo, contribuintes recebem pelo correio ou pela internet boletos fajutos que parecem emitidos pela Receita. Mas que, na verdade, são forjados por golpistas. Por que a Receita não usa seu poder de fiscalização para ir atrás desses larápios ao invés de tratar os milhões de cidadãos que compartilharam o vídeo de Nikolas como inimigos?

Outra pergunta: como é que os criminosos têm acesso aos dados fiscais do contribuinte que, a rigor, deveriam estar protegidos, sob a guarda da Receita? Ora... os bandidos só têm acesso ao endereço e ao CPF das pessoas que tentam lesar porque alguém, de dentro da máquina, os ajudou a obtê-las. O governo, em crise de popularidade, ganharia muito mais pontos se, ao invés de lançar ameaças contra a "extrema direita", agisse com rigor contra os funcionários públicos que repassam aos criminosos os dados que deveriam estar a salvo sob a guarda da Receita, do INSS ou de qualquer órgão oficial.

FAGULHA NO PALHEIRO

O governo precisa admitir que o cidadão chegou ao limite da capacidade contributiva e que o equilíbrio fiscal sustentável só será alcançado com a redução das despesas públicas correntes. E que a sociedade deu, no episódio da semana passada, sinais claros de que, de agora em diante, rejeitará toda e qualquer medida destinada a aumentar a carga tributária que, com ou sem a reforma dos impostos sobre o consumo sancionada pelo presidente Lula na quinta-feira passada, é e continuará sendo uma das mais escorchantes do mundo.

Foi essa possibilidade — ou seja, a de ver o governo avançar um pouco mais sobre as finanças do cidadão — que levou a sociedade a se insurgir contra a mera hipótese de taxação das movimentações com o PIX. Não houve má fé por parte da Receita, que apenas jogou o jogo a que está habituada. Também não houve oportunismo por parte de Nikolas, que se limitou a cumprir seu papel de oposicionista. O que houve foi uma fagulha que ateou fogo num palheiro que já estava pronto para arder em chamas.

Um detalhe: ninguém consegue espalhar um boato de grandes proporções se não houver um clima que estimule as pessoas a acreditarem na mentira. Em maio de 2006, num momento de inoperância das forças de segurança contra o crime organizado, por exemplo, a população paulistana viveu uma noite de pânico causada por notícias falsas.

> *"A impressão é a de que, aos olhos da Secretaria, todo contribuinte é um sonegador"*

Ameaças espalhadas pela incipiente internet da época prometiam ataques terroristas em massa e as pessoas, amedrontadas, se trancaram em casa com medo da ação dos bandidos. Se a população confiasse na polícia, a ameaça cairia no vazio e ninguém reagiria aos boatos. Como a confiança não existia, o boato se espalhou e a fake news dos ataques do PCC, para deleite da oposição da época, foram tomados como ameaça real.

É bom recordar essa história para dizer o seguinte: o vídeo de Nikolas Ferreira passaria despercebido se a população não se sentisse sob ameaça permanente da gula fiscal do governo. Se o Planalto demonstrasse a mínima disposição para conter os gastos de custeio de forma efetiva, a oposição poderia falar o que quisesse que não causaria o mínimo estrago. Como, ao contrário disso, o Planalto faz tudo que pode para cobrar da população o custo da ineficiência da máquina pública, qualquer suspeita em relação ao apetite fiscal do governo será considerada verdadeira.

Se o governo quer mesmo recuperar a popularidade, o primeiro passo é entender que qualquer tentativa de tirar mais dinheiro da sociedade se voltará contra ele e poderá gerar abalos ainda mais graves do que a da semana passada. O Planalto precisa, por exemplo, conter os aliados e evitar que ideias anacrônicas, como a apresentada na semana passada pelo ministro do Trabalho, Luiz Marinho, sejam levadas adiante sem um desmentido.

Na segunda-feira, antes que a crise do PIX atingisse o ponto culminante, o jornal O Globo publicou uma entrevista em que Marinho insiste na ideia de ressuscitar o imposto sindical. Segundo o ministro, para evitar desgastes, um projeto com esse objetivo não seria apresentado diretamente pelo governo, mas por algum deputado aliado. Não é preciso ser um gênio da comunicação para saber que a iniciativa será mal-recebida.

Por mais habilidade que o novo ministro da Comunicação Sidônio Palmeira demonstre, ficará difícil convencer a população de que o Planalto nada tem a ver com isso. Se Lula quiser mesmo reaver a popularidade, deveria mandar Marinho recuar em público da ideia absurda. Do contrário, uma nova crise logo baterá à sua porta e a popularidade do governo mergulhará num abismo ainda mais profundo.

(Siga os comentários de Nuno Vasconcellos no Twitter e no Instagram: @nuno_vccls)

Planos de saúde: usuários enfrentam transtornos para garantir cobertura

Procon Carioca mostra que 32% das queixas são sobre reembolso. Especialistas orientam consumidores

ANA CAROLINA MANZZI
ana.manzzi@odia.com.br

Usuários de plano de saúde se esforçam para conseguir pagar as mensalidades em dia, para ter mais segurança na hora de fazer um exame, consulta ou tratamento. No entanto, muitas vezes, o conforto acaba dando lugar a transtornos, já que muitas operadoras não cumprem com o acordado nos contratos. Segundo um levantamento feito pelo Procon Carioca a pedido de **O DIA**, a autarquia registrou cerca de 3.524 reclamações de usuários em 2024 na capital fluminense, um aumento de mais de 100% em relação a 2023 - quando foram feitas 1.700 reclamações. Por isso, especialistas ouvidos pela reportagem explicam quando é necessário procurar à Justiça para auxiliar na solução do problema.

De acordo com os dados, pelo menos 32% dessas queixas são sobre reembolso e 15% abordam negativa na cobertura de algum tipo de tratamento. Após o registro da reclamação, o "Procon envia uma notificação para as empresas para que seja dada uma solução à demanda do consumidor", explica o João Pires, secretário do órgão.

Segundo os dados mais recentes da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), o setor de saúde suplementar registra 51.508.727 de beneficiários em planos de assistência médica e 34.347.368 em planos exclusivamente odontológicos.

A agência compilou queda de reclamações no âmbito nacional, onde foram feitas mais de 272,7 mil reclamações em 2024 e 352,9 mil em 2023 sobre cobertura, contratos, regulamentos, mensalidades e reajustes.

O levantamento da ANS tem como base as Notificações de Intermediação Preliminar (NIP), classificadas como reclamações e um instrumento usado para intermediar e solucionar conflitos entre consumidores e prestadores de serviços antes que elas se transformem em disputas judiciais ou procedimentos mais complexos.

Estado do Rio registrou 3.524 reclamações de usuários sobre operadoras no ano de 2024

"Pela NIP, a reclamação registrada nos canais de atendimento da ANS é automaticamente enviada à operadora responsável, que tem até cinco dias úteis para resolver o problema do beneficiário, nos casos de cobertura assistencial, e até 10 dias úteis para demandas não assistenciais", explicou a agência em nota.

A ANS ressalta ainda que, se problema não for resolvido pelo NIP e se constatada da infração à legislação do setor, "será instaurado processo administrativo sancionador", que pode resultar na imposição de sanções à operadora, destacando-se, dentre elas, a aplicação de multa.

DIREITOS VIOLADOS

Especialistas em direito do consumidor e em direito de saúde citam que entre os principais problemas enfrentados pelo usuários dos planos de saúde são reajustes abusivos, principalmente em contratos coletivos, negativa de cobertura para procedimentos essenciais, atrasos em autorizações, rescisões unilaterais arbitrárias e desinformação sobre cláusulas contratuais.

Segundo os profissionais, esses problemas violam o direito à saúde e à dignidade do consumidor. E, diante diante de práticas abusivas, é fundamental que o usuário busque a orientação de um advogado especializado.

"Devem recorrer ao Judiciário em situações de negativa de cobertura indevida, cobrança excessiva, cancelamento arbitrário de contratos e descumprimento de prazos para autorizações urgentes. A Justiça também é acionada para garantir tratamentos fora do rol da ANS, que tem caráter exemplificativo segundo o Superior Tribunal de Justiça (STJ). Além disso, sugiro sempre que o consumidor se sentir abusado por qualquer ação do plano de saúde procure um especialista na área", aponta Cátia Vita, advogada especialista em direito do consumidor.

"Os reajustes elevados, principalmente em planos individuais e para idosos, dificultam a continuidade do serviço. Em alguns casos, as operadoras também se recusam a prestar atendimento durante o período de carência, mesmo em situações que a legislação define como urgência. Além disso, as operadoras prometem redes amplas de atendimento, mas na prática muitos usuários enfrentam dificuldades para encontrar profissionais e hospitais credenciados", detalha Johnnys Guimarães, advogado especialista em direito de saúde.

Os especialistas também recomendam reunir provas (contratos, laudos, mensagens) que comprovem todo o transtorno causado pelas operadoras e que possam ajudar no processo.


ISTOCK

ÓRGÃOS DE DEFESA DO CONSUMIDOR SÃO O CAMINHO

SAIBA COMO AGIR CASO TENHA OS SEUS DIREITOS VIOLADOS

■ Quando alguém tem seu direito desrespeitado, é importante agir rápido e buscar reparação, diretamente com a operadora envolvida, buscando uma negociação amigável, sempre registrando protocolos de atendimento.

Caso a tentativa não funcione, o próximo passo seria procurar os órgãos de defesa do consumidor (Procons), pela Central 1746 ou presencial no endereço Rua Afonso Cavalcanti, Nº 455 - Cidade Nova e sites como o Reclame Aqui ou consumidor.gov.br.

Os usuários também podem registrar uma reclamação na Agência Nacional de Saúde Complementar (ANS):

- Disque ANS (0800 701 9656)
- Formulário eletrônico Fale Conosco na Central de Atendimento ao Consumidor;
- Central de atendimento para deficientes auditivos: 0800 021 2105; e
- Núcleos da ANS existentes nas cinco regiões do país. No Rio, a sede fica na Av. Augusto Severo, nº84 - Térreo - Edifício Barão de Mauá - Bairro Glória.

Senacon cria grupo de trabalho para melhor atendimento

A Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon) instaurou um processo administrativo, em novembro de 2024, contra 17 operadoras de planos de saúde após cancelamentos unilaterais de contratos e práticas consideradas abusivas. De acordo com o órgão, a decisão é resultado de um estudo detalhado de monitoramento de mercado que identificou irregularidades nas rescisões contratuais.

O órgão apontou que as operadoras envolvidas têm explorado brechas contratuais ou interpretado normas de maneira desfavorável aos consumidores para justificar os cancelamentos.

Porém, no mês seguinte, a Senacon se reuniu com representantes de planos de saúde e decidiu criar um grupo de trabalho onde as operadoras terão 60 dias para elaborar propostas para melhorar atendimento.

As atividades foram iniciadas em janeiro deste ano e o prazo não é prorrogável.

Para o secretário Nacional do Consumidor, Wadih Damous, o diálogo com as operadoras de planos de saúde é fundamental nesse processo. "O nosso objetivo é construir soluções que preservem os direitos dos consumidores e promovam práticas mais justas e transparentes no mercado", disse.

O monitoramento feito pelo Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor da Secretaria revelou problemas que precisam ser corrigidos. "Acreditamos, porém, que, por meio da colaboração e da mediação, será possível encontrar caminhos que beneficiem tanto os consumidores quanto as empresas e que fortaleçam a confiança nesse setor tão essencial", completou.

A Prevent Senior negou qualquer cancelamento unilateral ou irregular de contratos e qualquer prática abusiva contra seus beneficiários, "o que ficará comprovado na defesa já apresentada à Senacon".

A Omint afirmou que ainda não recebeu nenhuma notificação. Disse, ainda, que enviou resposta a ofício da Senacon esclarecendo que não realizou nenhum cancelamento unilateral de contrato de plano de saúde.

A Allcare disse que "cumpre o seu papel comunicando os beneficiários sobre rescisão contratual, definida pelas operadoras, com a antecedência prevista na legislação.

A Hapvida NotreDame Intermédica refutou as alegações de ter realizado cancelamentos irregulares ou unilaterais, informando que "observa a legislação vigente do setor e reforça seu compromisso com a ética, a transparência e a excelência no atendimento.

A reportagem entrou em contato com outras operadoras, mas não obteve retorno até a publicação. O espaço segue aberto.

A especialista em direito do consumidor, Cátia Vita, aponta que as principais críticas ao reajuste incluem a falta de critérios claros para justificar os aumentos, a ausência de regulação efetiva nos contratos coletivos, que são maioria no mercado, e o impacto financeiro desproporcional sobre os consumidores, especialmente idosos. Também há preocupação com a concentração de poder das operadoras, que podem aplicar reajustes excessivos sem justificativa adequada ou supervisão rigorosa.

"Caso as medidas autorizem reajustes abusivos ou não garantam clareza e objetividade nas regras, há violação ao artigo 6º, incisos III e IV, do CDC, que asseguram o direito à informação e a proteção contra práticas abusivas. Além disso, reajustes que prejudiquem consumidores vulneráveis podem ser considerados desproporcionais e incompatíveis com os princípios da boa-fé e do equilíbrio contratual", ressalta.

O instituto brasileiro de defesa consumidor (Idec) tem criticado as "condições precárias de participação social criadas pela Diretoria da ANS para a condução de mudanças regulatórias importantes". Para o instituo, temas de grande impacto e complexidade, com riscos graves para as pessoas consumidoras estão sendo encaminhados ao mesmo tempo, de forma atropelada e sem maturidade técnica.

"No caso dos reajustes, por exemplo, a revisão técnica é ilegal e fere o Código de Defesa do Consumidor (CDC). É inadmissível que a ANS crie mais uma modalidade de aumento de mensalidades dos planos individuais e familiares, ao lado do reajuste anual e do reajuste por mudança de faixa etária. Na prática, isso fere a proteção conferida aos planos individuais e pune consumidores pela má gestão econômico-financeira das carteira", disse em nota.

"A franquia e a coparticipação são cláusulas do contrato que se justificariam para moderar a demanda espontânea por serviços, e não como instrumentos para garantir lucratividade às empresas.", acrescenta.

Os principais exemplos são a tentativa de permitir reajustes acima do teto para planos individuais e brechas para que franquias e coparticipações se tornem regra nos contratos.

A Federação Nacional de Saúde Suplementar (FenaSaúde), representante das maiores operadoras de planos de saúde do país, afirma que entende que as propostas apresentadas — por sua amplitude, abrangência e profundidade — podem produzir uma verdadeira minirreforma regulatória. Por isso, "pondera que elas demandam, sem dúvida, um debate mais detido, principalmente em relação a pontos que não foram discutidos com a ANS nas consultas anteriores".

Coberturas obrigatórias negadas

> Os profissionais também alertam que, para quem já possui um plano, é fundamental acompanhar reajustes e conferir o contrato. Já para quem deseja contratar, deve pesquisar a reputação da operadora, verificar a cobertura oferecida e priorizar contratos individuais, que possuem maior regulação pela ANS.

Uma carioca, de 50 anos, que não quis se identificar e citar a operadora, afirma que em mais de dez anos pagando plano de saúde já precisou recorrer à justiça por pelo menos três vezes. A arquiteta relata que o principal problema foi a negativa de cobertura em sessões com psicólogo.

"Eu tenho depressão e apesar das consultas e sessões estarem presentes no rol de coberturas obrigatórias, a operadora não queria pagar. Resolvi entrar na justiça. Demorou, mas consegui", relembrou.

Jair Bolsonaro chora por não ir à posse de Trump

Mulher de ex-presidente vai representá-lo no evento em Washington, nos EUA

O ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) afirmou ontem que está constrangido por não poder comparecer, amanhã, à cerimônia de posse do presidente eleito dos Estados Unidos, Donald Trump, em Washington. Ele ainda declarou que espera o apoio do líder norte-americano para reverter a sua inelegibilidade no Brasil.

"Com toda certeza, se ele me convidou, ele tem a certeza que pode colaborar com a democracia do Brasil afastando inelegibilidades políticas, como essas duas minhas que eu tive", disse Bolsonaro.

O ex-presidente não detalhou como o Trump poderia alterar a decisão do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) que o declarou inelegível por 8 anos. Na avaliação de Bolsonaro, somente "a presença" do aliado dos EUA pode alterar a sua situação.

"(O Trump) não vai admitir certas pessoas pelo mundo perseguindo opositores, o que chama de lawfare, que ele sofreu lá. Grande semelhança entre ele e eu", afirmou.

"Estou chateado. Estou abalado ainda. Enfrento uma enorme perseguição política por parte de uma pessoa. Essa pessoa decide a vida de milhões de pessoas no Brasil. Ele é o dono do processo Ele é o dono de tudo", disse em alusão ao ministro Alexandre de Moraes.

Bolsonaro afirmou que não tem a mínima preocupação em relação aos crimes apontados no indiciamento pela Polícia Federal (PF), mas que não se sente tranquilo.

A declaração foi dada no Aeroporto de Brasília enquanto Bolsonaro chegou a chorar ao acompanhar o embarque da mulher Michelle, que vai representá-lo, ao lado do deputado federal Eduardo Bolsonaro (PL-SP), no evento que marca a volta de Trump à Casa Branca.

"Eu pré-acertei o encontro com o chefe de Estado (Trump) via Eduardo Bolsonaro e, lamentavelmente, não vou poder comparecer", disse o ex-presidente. "Eu queria estar acompanhando a minha esposa. Quem vai estar acompanhando lá é o meu filho Eduardo", afirmou.

Bolsonaro está com o passaporte retido por decisão do ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Alexandre de Moraes. O magistrado alega que o ex-presidente, caso vá para os EUA, fique por lá para escapar de uma possível condenação por tentativa de golpe de Estado.

Com informações do Estadão Conteúdo

REPRODUÇÃO



Ex-presidente chorou ao se despedir de Michelle, no aeroporto, que viajou para a posse de Donald Trump

AFP



Acordo chega depois de mais de 15 meses de guerra na região

Cessar-fogo em Gaza entra hoje em vigor

Egito indicou que Israel libertará mais de 1.890 presos palestinos na primeira fase

O acordo para um cessar-fogo em Gaza e a troca de reféns por prisioneiros entrará em vigor hoje, às 03h30 no horário de Brasília, um dia após sua aprovação pelo governo israelense e após mais de 15 meses de guerra no território palestino.

O Catar, um dos mediadores internacionais ao lado do Egito e dos Estados Unidos, anunciou que o cessar-fogo começará no domingo às 08h30 (03h30 em Brasília), na véspera da posse de Donald Trump.

O acordo, alcançado após mais de um ano de negociações complexas, prevê uma primeira fase de seis semanas durante as quais as hostilidades serão interrompidas e 33 reféns mantidos em Gaza serão libertados em troca de 737 prisioneiros palestinos mantidos por Israel.

O Egito indicou que Israel libertará "mais de 1.890 presos palestinos" durante a primeira fase do acordo, que também permitirá, segundo os mediadores, a entrada maciça de ajuda humanitária no território palestino.

O acordo prevê "a entrada de 600 caminhões diários na Faixa, dos quais 50 de combustível", explicou o ministro de Relações Exteriores egípcio, Badr Abdelatty.

"Israel não irá impedir que a ajuda humanitária entre" em Gaza, garantiu o secretário-geral da ONU, António Guterres.

Com informações da AFP

'Mau tempo prejudicou voo', diz piloto de helicóptero

Edenilson de Oliveira Costa, que pilotava a aeronave que caiu em São Paulo, foi resgatado consciente, muito abalado e com sede

O piloto do helicóptero que caiu sexta-feira, em São Paulo, e foi resgatado com vida, estava abalado e com sede após passar a noite em uma área de mata fechada ao lado da Rodovia dos Bandeirantes, na cidade de Caieiras. Segundo a capitã da Polícia Militar Larissa Fidelis, o piloto Edenilson de Oliveira Costa, de 49 anos, informou que o mau tempo o desorientou, e isso teria causado o acidente. A informação foi concedida durante uma coletiva de imprensa.

O Centro de Investigação e Prevenção de Acidentes Aeronáuticos (Cenipa) explicou que a desorientação espacial ocorre quando o piloto não consegue identificar com precisão a sua localização. Essa desorientação pode criar falsas informações sensoriais e ilusão de referência durante o voo, fazendo com que o piloto deixe de notar alterações como uma sensação de queda, por exemplo.

A capitã também informou que o piloto e a menina passaram a noite fora da aeronave e debaixo de um guarda-chuva, dentro da região de mata.

"No momento em que a gente visualizou a aeronave, a gente viu imediatamente o piloto desorientado na ribanceira próxima à aeronave. Nós efetuamos o pouso no meio da rodovia, paramos o trânsito. Dois tripulantes desembarcaram da aeronave e foram de encontro ao piloto. Ele só dizia que tinha a menina que estava viva", contou Fidelis.

A aeronave decolou do heliporto Helicidade, no Jaguaré, na Zona Oeste da cidade de São Paulo, com destino à cidade de Americana, no interior do estado, na noite de quinta-feira. A Sala de Rádio do local informou que o tempo fechado havia dificultado a visibilidade.

Segundo o Corpo de Bombeiros, o sinal de GPS do helicóptero sumiu por volta de 20h34, e uma chamada de desaparecimento da aeronave foi recebida às 23h28. A aeronave caiu na região do Morro do Tico-Tico, perto do Conjunto Habitacional Nosso Teto, em Caieiras.

Das quatro pessoas a bordo, Edenilson, o piloto, e Bethina Feldman, passageira de 12 anos, sobreviveram. André Feldman, 50 anos, e Juliana Feldman, de 49, pais de Betina, morreram no local.

DIVULGAÇÃO/BOMBEIROS/DEFESA CIVIL



Destroços do helicóptero que caiu na cidade de Caieiras, São Paulo

Aluno de Direito é suspeito de ajudar PCC

A Polícia Civil prendeu, sexta-feira, mais um suspeito de ter auxiliado na fuga de um suposto olheiro do Primeiro Comando da Capital (PCC) que estava presente no Aeroporto de Guarulhos, Grande São Paulo, no dia da execução do empresário Antônio Vinicius Lopes Gritzbach, de 38 anos, em 8 de novembro do ano passado.

O estudante de Direito Marcos Soares Brito, de 23 anos, foi localizado no Tatuapé, Zona Leste da capital paulista, e preso temporariamente por tráfico de drogas. Ele foi levado à sede do Departamento Estadual de Homicídios e Proteção à Pessoa (DHPP), no Centro, e ficou à disposição da Justiça.

O advogado Guilherme Vaz disse que ainda não teve acesso ao inquérito policial, mas que Brito é inocente das acusações de associação para o tráfico e de ter colaborado com Kauê Amaral Coelho, de 29 anos, apontado como olheiro do PCC. "A gente tem consciência de que ele não tem ligação alguma com isso e só está sendo envolvido em virtude de ser conhecido do Kauê", diz.

Na quinta-feira, foi detida a modelo Jackeline Moreira, de 28 anos, que seria namorada de Kauê. Encontrada em Itaquera, também na Zona Leste, ela também foi presa temporariamente por tráfico de drogas, com base em informações coletadas em quebra de sigilo telemático, segundo investigação.

Com informações do Estadão Conteúdo

TikTok pede ajuda ao governo dos EUA

"Lamentavelmente, o TikTok será obrigado a fechar em 19 de janeiro", anunciou o aplicativo, sexta-feira, a menos que o governo dos EUA "garanta a não aplicação da lei" que o proíbe no país.

"A menos que o governo Biden forneça imediatamente uma declaração definitiva para satisfazer os provedores de serviços mais críticos, garantindo a não aplicação [da lei], lamentavelmente, o TikTok será obrigado a fechar em 19 de janeiro", informou a plataforma em comunicado emitido sexta-feira.

A plataforma vem lutando contra a lei aprovada em março pelo Congresso em nome da segurança nacional, mas a Suprema Corte dos EUA se negou a suspendê-la, selando o destino da rede social no país, onde tem 170 milhões de usuários, caso sua proprietária, a chinesa ByteDance, não a venda antes.

A ByteDance rejeitou firmemente a venda de sua operação nos Estados Unidos, uma posição também adotada por Pequim, que denunciou a lei como roubo.

"As declarações da Casa Branca e do Departamento de Justiça não fornecem clareza a garantia necessárias aos provedores de serviços que são essenciais para a disponibilidade do TikTok" para milhões de americanos, disse a plataforma após a decisão da Suprema Corte.

Com informações da AFP

Lua entra em lista de locais de preservação

Pela primeira vez, a Lua foi incluída em uma lista de locais ameaçados pela ação humana. A listagem, divulgada a cada dois anos pela organização World Monuments Fund (WMF), inclui 25 lugares que enfrentam desafios de preservação. No caso da Lua, a organização destacou que a exploração lunar tem se acelerado sem o devido cuidado pela preservação da história do satélite natural.

A presidente da WMF, Bénédicte de Montlaur, disse que há a "necessidade urgente" de preservar objetos emblemáticos do legado da exploração lunar, como a câmera que capturou o primeiro pouso na Lua e um disco memorial deixado pelos astronautas Neil Armstrong e Buzz Aldrin. Esse disco contém mensagens de líderes de 73 países e foi deixado na Lua durante a missão Apollo 11.

"Pela primeira vez, a Lua é incluída na vigilância para refletir a necessidade urgente de reconhecer e preservar os artefatos que testemunham os primeiros passos da humanidade além da Terra - um momento definidor em nossa história compartilhada," declarou de Montlaur.

"A inclusão da Lua enfatiza a necessidade universal de estratégias proativas e cooperativas para proteger o patrimônio - seja na Terra ou além - que refletem e salvaguardam nossa narrativa coletiva", completou.



É o bicho

■ blog: www.odia.com.br/blog/eobicho ■ Com conteúdo: Portal IG

O poder dos animais de estimação na saúde emocional dos humanos

Cães, gatos e outros pets podem transformar tristeza em conforto, além de solidão em acolhimento

CRISTINA CRUZ
cristina.cruz@odia.com.br

Nos últimos anos, os animais de estimação têm ganhado um espaço cada vez mais significativo em nossas vidas. Mais do que simples companheiros, eles se tornaram uma verdadeira força transformadora na saúde emocional e psicológica de pessoas de todas as idades. Cães, gatos e outros pets têm o poder de transformar tristeza em conforto, solidão em acolhimento e desesperança em alegria. Para muitos, esses amigos de quatro patas são verdadeiros terapeutas emocionais.

A conexão entre humanos e animais ultrapassa qualquer explicação lógica. É um vínculo baseado no afeto puro, na troca de carinho e na presença constante. Eles não julgam, não cobram, apenas oferecem amor incondicional. "Ter um animal de estimação pode ser extremamente benéfico para quem enfrenta transtornos como depressão e ansiedade. O vínculo afetivo que se cria com esses companheiros é único e tem o poder de preencher lacunas emocionais importantes, diminuindo a solidão e aumentando a autoestima", explica o psicoterapeuta André Mantovanni.

HISTÓRIAS QUE EMOCIONAM

O impacto dos animais na vida de seus tutores vai além do emocional; eles se tornam parte essencial da família. "Adotar é um gesto de transformação. É dar uma segunda chance a um animal que sofreu, enquanto você também encontra um propósito maior. É impossível não se emocionar ao ver a alegria e o carinho que esses animais trazem para as famílias. Eles realmente salvam vidas", afirma Hanri Soares Presidente da ONG Paraiso dos Fucinhos, no Rio de Janeiro.

A médica Juliana Beliki passou por momentos muito difíceis, em 2010 seu pai faleceu e, em 2013, ela perdeu sua mãe também. Foi praticamente insuportável lidar com esses lutos. Juliana passou a ter depressão profunda e não tinha vontade de viver. "Em 2017, resolvi adotar um cachorro! Entrei nas redes sociais e escolhi o primeiro que apareceu. Foi assim que o Charlie entrou na minha vida. Em pouco tempo, eu percebi que eu não sabia mais o que era ficar triste em casa. Eu posso ter o pior dia da minha vida, mas o Charlie me faz esquecer tudo e eu fico muito bem. Com o Charlie eu passei a sair de casa para levá-lo para passear e, com isso, sempre interajo com novas pessoas", conta Juliana.

Já a enfermeira Ana Paula Santos tem dois terapeutas de quatro patas, o Pitoco - de três anos e o Cebolinha - de 7 meses. Eles foram resgatados de maus-tratos e Paula não pensou duas vezes e os adotou. "Desde muito pequena sempre que me sentia triste, eu ia abraçar meus cachorros e isso me trazia paz e tranquilidade. Na vida adulta, eles são meus anjos, são minha terapia, são meus companheiros nas horas mais difíceis. Não consigo dar espaço pra pensamentos negativos porque o Pitoco e o Cebolinha me enchem de amor e sei que eles dependem totalmente de mim. Então, tenho que estar bem para cuidar deles", revela Ana Paula Santos.

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



Ana Paula Santos (acima) e seus dois 'terapeutas' de quatro patas, Pitoco e Cebolinha. André Mantovanni (ao lado) afirma que ter um animal de estimação pode ser extremamente benéfico para quem tem depressão

Interagir com um pet gera bem-estar

> A ciência já comprovou os benefícios terapêuticos da convivência com animais. Segundo o psicoterapeuta, André Mantovanni, interagir com um pet estimula a liberação de hormônios como a oxitocina e a serotonina, que são essenciais para a sensação de bem-estar. "Essa interação reduz os níveis de estresse, melhora o humor e promove a empatia. Em muitos casos, recomendo a adoção como parte do tratamento terapêutico. É incrível ver como a relação com um animal pode devolver a alegria de viver a alguém que estava perdido em suas emoções", destaca o psicoterapeuta.

Além disso, os pets incentivam hábitos saudáveis, como caminhadas e a socialização. Para quem vive isolado ou enfrenta dificuldades em interagir com outras pessoas, sair para passear com um cachorro pode ser a porta de entrada para novas conexões. O simples ato de brincar ou acariciar um animal pode aliviar tensões, reduzir a ansiedade e trazer uma sensação de tranquilidade.

DIVULGAÇÃO



A médica Juliana Beliki curou depressão após adotar cachorro

Animais nos ensinam a ter resiliência, empatia e amor

> Os animais de estimação nos ensinam lições valiosas sobre resiliência, empatia e amor. Para quem enfrenta momentos difíceis, a companhia de um pet pode ser um divisor de águas. Adotar um animal resgatado é mais do que dar um lar; é oferecer uma chance de recomeço, tanto para o animal quanto para si mesmo.

"Eles nos mostram que, mesmo nos momentos mais sombrios, é possível encontrar luz. Eles não precisam de muito, apenas de carinho e cuidado, e retribuem com tudo o que têm. Por isso, digo sempre: adotar é transformar vidas, de ambos os lados", conclui Hanri.

Nos olhos de um pet, não há julgamento, apenas amor. E, nesse amor puro, encontramos força para continuar, para acreditar e para ser melhores a cada dia. Seja através de um simples afago ou da companhia silenciosa em dias difíceis, os animais de estimação são verdadeiros anjos que nos lembram do poder da conexão e da compaixão.

Maltratar animais é crime, com pena prevista de 3 a 5 anos de prisão, conforme determina a legislação brasileira. Atitudes como manter animais acorrentados, deixá-los em locais insalubres, sem abrigo adequado, sem alimentação ou água, também configuram maus-tratos. Além disso, práticas como abandono, agressões físicas, mutilações e negligência no cuidado à saúde são gravemente punidas por lei.



Desde muito pequena, eu ia abraçar meus cachorros sempre que me sentia triste, e isso me trazia paz e tranquilidade"

ANA PAULA SANTOS, enfermeira

Adotar abandonados é terapêutico

> Para Hanri Soares, a adoção de animais abandonados tem um impacto ainda mais significativo nesse processo terapêutico. Hanri acompanha de perto a transformação de muitas famílias após a adoção de animais resgatados. "A adoção de animais abandonados representa uma troca de afeto, um vínculo profundo que ajuda tanto a pessoa quanto o animal a superarem traumas e desafios. Temos visto inúmeras histórias emocionantes de como um simples gesto de adotar um animal pode proporcionar uma verdadeira mudança na vida de alguém, especialmente para aqueles que lutam contra problemas emocionais como depressão, ansiedade e estresse. Os animais se tornam parte da família e, muitas vezes, são os verdadeiros terapeutas não oficiais dos seus donos", pontua Hanri Soares.

Se a companhia de um pet já é transformadora, a adoção de animais abandonados eleva essa experiência a outro nível. Para Hanri Soares, presidente da ONG Paraíso dos Focinhos, adotar é um ato de resgate mútuo. "Quando você adota um animal resgatado, você dá uma nova chance a ele, mas também ganha uma oportunidade de cura. Esses animais têm histórias de dor, abandono e superação, e mesmo assim são capazes de amar profundamente. Essa troca cria um vínculo único e ajuda tanto o animal quanto a pessoa a superar traumas e a recomeçar".

COMO ADOTAR

ONG tem mais de 500 animais

■ Há 15 anos, a ONG Paraíso dos Focinhos trabalha resgatando e salvando animais vítimas de abandono e violência, no Rio de Janeiro. Atualmente, a ONG cuida de mais de 500 animais, que estão sendo cuidados e abrigados em três sítios; todos à espera de adoção, um novo lar para viverem com amor e segurança. Para adotar cães e gatos, ligue para (21) 97609-0612 ou acesse uma das redes sociais da ONG: www.paraisodosfocinhos.com.br e @ongparaisodosfocinhos.

Eufrázio

Ataque

LUANA SILVA CAMPEÃ NAS FILIPINAS

Luana Silva é campeã da Liga Mundial Júnior de surfe. A brasileira de 20 anos venceu a japonesa Kana Nakashio na decisão, com somatório de 12.23, em San Juan, nas Filipinas. Ela é a primeira mulher brasileira a conquistar o torneio

VASCO

Última chance para impressionar

Gigante da Colina faz hoje, contra o Boavista, a sua 'despedida' da equipe alternativa para o Carioca

O Vasco fará a última partida utilizando seu time alternativo no Campeonato Carioca. O Gigante da Colina enfrenta o Boavista, às 19h, no Estádio Elcyr Resende, em Saquarema, pela terceira rodada da Taça Guanabara. Esta será a última oportunidade dos jogadores menos aproveitados mostrarem o seu valor e, quem sabe, até ganharem um espaço no elenco principal.

Entre os destaques positivos, o lateral Paulinho, de 19 anos, não poderá atuar hoje pois se apresentou à Seleção Brasileira Sub-20 para a disputa do Sul-Americano da categoria. Outros jovens que têm aproveitado muito bem suas chances são o zagueiro Luiz Gustavo e o atacante GB, que devem iniciar como titular hoje mais uma vez.

Já o goleiro Daniel Fuzato, que ganhou uma oportunidade de última hora no empate em 0 a 0 contra o Bangu, na quinta-feira, agradou a diretoria. Nos primeiros 90 minutos com a camisa do Vasco, o arqueiro fez três defesas e foi importante.

Com dois empates até aqui, o Cruzmaltino ainda busca a primeira vitória no ano. Para isso, o time alternativo ganha alguns reforços da equipe principal para hoje: Hugo Moura, Mateus Carvalho, Sforza, Paulo Henrique e Puma Rodríguez.

Eles se juntam a outros quatro já haviam jogado contra o Bangu: Daniel Fuzato, Souza, Jean David e Maxime. Jair e Paulinho, por outro lado, serão poupados.

QUARTAS DA COPINHA

O Vasco joga hoje pelas quartas de final da Copinha, contra o Corinthians, às 16h, em Santo André. Quem avançar pega Palmeiras ou Grêmio.

FICHA TÉCNICA

BOAVISTA	VASCO
André; Mascarenhas, Xandão, Gabriel Caran e Vitor Ricardo; Marthã, Zé Mateus e Caetano; Zé Vitor, Raie Matheus Alessandro. **Técnico:** Caio Zanardi	Daniel Fuzato; Pumita, Souza, Luiz Gustavo e Victor Luís; Zé Gabriel, JP e (Maxime Dominguez; Bruno Lopes, GB e Serginho. **Técnico:** Ramon Lima

Local: Elcyr Resende, Saquarema. **Árbitro:** Felipe da Silva Paludo (RJ). **Horário:** 19h

MATHEUS LIMA/ VASCO


Goleiro Daniel Fuzato ganhou oportunidade no jogo contra o Bangu e defendeu bem a meta vascaína

Cobranças sobre acordo de dívidas

O Conselho Deliberativo do Vasco cobra explicações sobre os critérios do acordo para pagamento de dívidas trabalhistas. O presidente João Riche enviou, na sexta-feira, uma carta assinada por 75 associados ao presidente da Assembleia Geral, Alan Belaciano.

O movimentou começou após o engenheiro José Américo comparar os planos de pagamentos de dívidas trabalhistas do Vasco com de outros clubes. Segundo o levantamento, o Gigante da Colina deveria economizar R$ 144 milhões.

Os cálculos foram feitos sem descontos para acordos com credores que têm saldo até 150 salários mínimos (em torno de R$ 211 mil) e com desconto de 75% para saldos acima destes valores.

CAMPEONATO INGLÊS

Darwin Núñez salva no final e o Liverpool vence mais uma

Uruguaio marca dois nos acréscimos na vitória sobre o Brentford

O Liverpool martelou, martelou e, no fim, conseguiu mais uma vitória. Darwin Núñez saiu do banco, ontem, e, nos acréscimos do segundo tempo, fez os dois gols que furaram a retranca do Brentford: 2 a 0 e mais três pontos para o líder do Campeonato Inglês, na casa do adversário.

DIVULGAÇÃO / LIVERPOOL



Darwin Núñez, do Liverpool, fez os dois gols do jogo nos acréscimos

O Brentford suportou 34 finalizações do Liverpool até os 46 da etapa final. Mas, aí brilhou a estrela do uruguaio, calando a torcida no Gtech Stadium. Com o resultado, os Reds pulam para 50 pontos, seis a mais do que o Arsenal, que empatou ontem com o Aston Villa, em casa, por 2 a 2. O Brentford, por sua vez, sonhou com um bom resultado, mas ficou nos 28 pontos, na 11ª posição.

O primeiro tempo do jogo foi de um time muito ofensivo de um lado, o Liverpool, e o Brentford pouco arriscando do outro. Não por acaso, o time visitante teve nove escanteios a seu favor, além de 19 finalizações contra cinco.

No segundo tempo, o Brentford assustou mais, só que arriscou poucos chutes no gol do brasileiro Alisson. Porém, também não faltaram oportunidades para o Liverpool, que seguia em cima, mas sem sucesso.

O jogo parecia estar se encaminhando para o 0 a 0. Mas, aos 46 minutos, Alexander-Arnold cruzou para Darwin Núñez fazer 1 a 0. Depois, aos 48 minutos, Elliott tocou para a conclusão certeira do uruguaio: 2 a 0 Liverpool.

CAMPEONATO ITALIANO

DIVULGAÇÃO / JUVENTUS


Mbangula abriu o placar para a Juventus no clássico com o Milan

Juventus derrota o Milan no clássico

A Juventus venceu o Milan por 2 a 0, ontem, em Turim, no clássico pela 21ª rodada do Campeonato Italiano. Mbangula e Weah, ambos no segundo tempo, marcaram os gols que deram a vitória ao time da casa. Com o resultado, a Juve chega aos 37 pontos, assumindo momentaneamente a quarta posição na tabela - a Lazio, com 36, joga hoje contra o Verona.

O clássico foi agitado desde o primeiro tempo, apesar de ter ido para o intervalo com o placar zerado.

Já na segunda etapa, a Juventus decidiu arriscar mais e se deu bem. Aos 13 minutos, Nico Gonzalez passou para Mbangula, que finalizou e, após desvio, abriu o placar no clássico.

Cinco minutos depois, Weah, que havia entrado no intervalo, recebeu de Thuram e, por fim, tocou na saída de Maignan: 2 a 0. Os dois gols em cinco minutos abalaram o Milan, que não conseguiu reagir. Com isso, coube aos donos da casa apenas administrar o resultado.

NÃO GOSTOU!

Rivaldo rebate fala de Neymar

Pentacampeão do mundo com a seleção brasileira em 2002, Rivaldo não recebeu bem as declarações de Neymar, que escolheu entrar no seu lugar no time daquele ano. O ex-jogador publicou um texto no qual ponderou que ninguém o tiraria do time.

"Ouvi o Neymar dizer que no auge dele poderia ter jogado no meu lugar na Copa de 2022 (...) Com todo respeito e admiração que tenho por ele, posso afirmar com 100% de certeza que isso não aconteceria. Naquela época, estava tão focado, que ninguém conseguiria tirar minha posição", escreveu.

No podcast *De cara com o cara*, de Romário, Neymar foi questionado no lugar de quem ele jogaria em cada seleção campeã do mundo. Em 2002, teve que decidir entre Rivaldo, Ronaldinho ou Ronaldo, e escolheu Rivaldo.

ART-PÃO
Confeitaria
Padaria e Lanchonete
Juscelino
2797-2700
2697-0697 / 2796-3736
Nova Iguaçu
2767-6161
2767-2877 / 3584-4668
Via Light
3763-7878
3773-1566
artpaoficial

Eufrázio

Ataque

FLAMENGO

Time alternativo corre atrás de uma recuperação

Jovens e reservas do Mengão buscam a primeira vitória no Carioca, hoje, às 21h, diante do Nova Iguaçu, no Maranhão

Ainda sem vencer no Campeonato Carioca, o Flamengo busca uma recuperação, hoje, às 21h, contra o Nova Iguaçu. Após a derrota para o Boavista na estreia e o empate com o Madureira na segunda rodada, o time alternativo do Rubro-Negro vai ao Estádio Castelão, em São Luís, no Maranhão, para conquistar a primeira vitória e não se complicar na tabela.

O confronto é uma reedição da última final do Estadual, mas o momento do Flamengo lembra em nada o time do ano passado. Em 2024, a equipe reserva do Rubro-Negro colecionou bons resultados nas primeiras rodadas do Carioca e 'entregou' uma situação confortável para a estreia do time principal.

Esse ano, por outro lado, a garotada ainda não engrenou na competição e vai tentar virar a chave no jogo de hoje. Afinal, se não vencer o Nova Iguaçu, pode ficar para trás na tabela e até mesmo ameaçar uma classificação para a fase final do Carioca.

Para evitar um novo tropeço, o técnico Cléber dos Santos conta, principalmente, com Carlinhos e Lorran, nomes já experimentados no time profissional, para balançar as redes e conquistar os três pontos no Maranhão.

A missão, porém, não será simples. O Nova Iguaçu chega confiante para o duelo e quer manter o bom aproveitamento na competição. Na estreia do Estadual, o 'Orgulho da Baixada', comandado pelo técnico Carlos Vitor, ficou no 1 a 1 com o Vasco, em São Januário, e depois venceu o Sampaio Corrêa, em casa, por 1 a 0, com um jogador a menos desde o início do segundo tempo.

No ano passado, o Flamengo, com o time principal, levou a melhor sobre o Nova Iguaçu e conquistou o título do Campeonato Carioca. Hoje, porém, a história é outra. O Mengão vai com a garotada e alguns reservas, enquanto o 'Orgulho da Baixada' vai a São Luís faminto para aprontar em cima de um grande do Rio e somar mais três pontos na tabela, de olho nas semifinais.

FICHA TÉCNICA

FLAMENGO

Dyogo Alves; Sales, Pablo, Da Mata e Zé Wellinton; Rayan Lucas, Fabiano e Guilherme; Lorran, Thiaguinho e Carlinhos.
Técnico: Cléber dos Santos

NOVA IGUAÇU

Maticoli; Renan, Pinheiro, Sidney e Muller; Jorge Pedra, Igor Guilherme e João Lucas; Xandinho, Philippe e Andrey.
Técnico: Carlos Vitor

Local: Estádio Castelão, no Maranhão. **Árbitro:** Wallace de Lima (RJ). **Horário:** 21h

PAULA REIS / CRF



Carlinhos é uma das esperanças do Flamengo para balançar as redes e vencer a primeira neste Carioca

DIRETORIA TENTA CHEGAR A ACORDO POR JORGINHO

■ O Flamengo mantém conversas com Jorginho, do Arsenal, da Inglaterra. O Rubro-Negro vive um impasse em relação aos valores, mas busca um denominador comum para acertar a contratação do volante ítalo-brasileiro, segundo o *GE*.

O principal entrave da negociação são os valores. Os números apresentados pelo estafe do jogador de 33 anos são 'fora da realidade' do Flamengo. O Rubro-Negro, por sua vez, respondeu com valores que considera mais justos.

Além disso, o clube carioca precisa conseguir uma liberação dos ingleses. Jorginho tem contrato com o Arsenal até junho deste ano e já pode assinar pré-contrato com outro clube. Os Gunners, porém, querem renovar o vínculo por mais uma temporada.

O Flamengo aposta no desejo de Jorginho em jogar no Brasil para conseguir a liberação do Arsenal. O ítalo-brasileiro vê a mudança com bons olhos.

EM PRÉ-TEMPORADA...

GILVAN DE SOUZA / FLAMENGO



Gerson é um dos nomes do time que faz a pré-temporada nos Estados Unidos e vai a campo hoje

GRUPO PRINCIPAL ENCARA O SÃO PAULO NOS EUA

■ Chegou a hora do primeiro desafio do ano para o time principal do Flamengo. Em pré-temporada nos Estados Unidos, o Rubro-Negro encara o São Paulo, hoje, às 17h, no Chase Center, em Fort Lauderdale, na Flórida, pela FC Series - um torneio amistoso de pré-temporada.

O duelo será uma oportunidade para o técnico Filipe Luís testar ideias e escalações, e avaliar o rendimento dos jogadores neste início de ano. A principal ausência para será a de Arrascaeta, que confirmou que ainda não está 100% da lesão no menisco do joelho direito. Por conta da recuperação, o meia uruguaio faz trabalhos específicos nos Estados Unidos e deve ter controle de minutos nos primeiros jogos de 2025.

Além de Arrascaeta, o Flamengo não terá Léo Pereira à disposição, que deixou a delegação nos Estados Unidos e voltou para o Brasil para tratar de problemas pessoais. Sendo assim, Filipe Luís deve testar um time inicial com: Rossi; Wesley, Léo Ortiz, João Victor e Alex Sandro; Erick Pulgar, De La Cruz e Gerson; Luiz Araújo, Bruno Henrique e Gonzalo Plata.

Nos últimos dias, o elenco do Flamengo ainda ganhou três novidades para a pré-temporada. Uma delas é o zagueiro Cleiton, que estava com o time alternativo para a disputa do Campeonato Carioca, mas foi chamado para se juntar ao grupo nos Estados Unidos.

Além dele, o zagueiro Pedro Fachinetti e o atacante Lucas Vieira, que estiveram no time sub-20 que disputou a Copinha, também foram chamados para reforçar a equipe.

A mudança no planejamento aconteceu devido aos poucos zagueiros à disposição de Filipe Luís, após a saída de Fabrício Bruno, vendido para o Cruzeiro, e a volta de Léo Pereira ao Brasil. Com isso, restavam apenas Léo Ortiz e os jovens João Victor e Carbone como opções para a zaga rubro-negra.

FORRO PVC

PRODUÇÃO SOB MEDIDA
Preço especial para instalador cadastrado
BRANCO CEREJEIRA JATOBÁ
www.wsforropvc.com.br
Rua Sá Freire, 69 Loja A - São Cristóvão
(21) 97198-5641 96731-1975 99603-3547

Ataque

BOTAFOGO

Fogão perde mais uma no Carioca

Alvinegro sofre 2 a 1 do Sampaio Corrêa, que termina o jogo com dois a menos e um zagueiro no gol

O Botafogo sofreu sua segunda derrota no Campeonato Carioca, ontem, para o Sampaio Corrêa, no Estádio Lourival Gomes, em Saquarema. Ainda com um time alternativo, o Glorioso perdeu por 2 a 1 para o time da Região dos Lagos, que teve dois jogadores expulsos e terminou a partida com o zagueiro Marreta como goleiro. Rafael Pernão e Guilherme marcaram os gols dos donos da casa, enquanto Serafim diminuiu para o time de General Severiano, que pressionou na reta final, mas não conseguiu o empate.

Apesar do forte calor na Região dos Lagos, as duas equipes protagonizaram um primeiro tempo corrido e com chances claras para ambos os lados. O Botafogo começou melhor e teve duas chances com o jovem Yarlen, que parou na grande defesa do goleiro Zé Carlos, na primeira tentativa, e na segunda chegou a marcar de cabeça, mas o árbitro marcou falta do atacante.

PLACAR ABERTO

A partir da metade do primeiro tempo, o Sampaio Corrêa começou a se arriscar mais e foi premiado com o gol. Principal nome da equipe no primeiro tempo, Max deu um drible desconcertante em Rafael Lobato e serviu Rafael Pernão na área, que empurrou com tranquilidade para abrir o placar.

Após sair atrás, o Botafogo teve a chance de empatar em boa jogada de Vitinho, que arriscou de fora da área, mas Zé Carlos apareceu novamente para fazer boa defesa.

Na volta para o segundo tempo, o Botafogo conseguiu assustar logo de cara e quase empatou no primeiro minuto em cabeçada de Kawan, mas Zé Carlos voou mais uma vez para segurar a vantagem. Depois, o Glorioso teve dificuldades para jogar e não conseguiu mais ameaçar o Sampaio Corrêa.

SAMPAIO CORRÊA AMPLIA

Aos 28 minutos, o time da Região dos Lagos chegou ao segundo gol em uma bola parada. Após cobrança de escanteio, Guilherme se antecipou à zaga alvinegra no primeiro pau para marcar o segundo gol da partida.

No fim, o Botafogo ainda ficou com um homem a mais após o VAR recomendar revisão e o árbitro expulsar Ryan, do Sampaio Corrêa. Depois, a bola sobrou em cobrança de escanteio para Serafim, que diminuiu o placar.

Goleiro Zé Carlos, do Sampaio Corrêa, foi expulso nos acréscimos e o zagueiro Marreta foi para o gol

Nos acréscimos, o Botafogo foi para cima e Vitinho ainda conseguiu acertar a trave. A animação dos garotos do Botafogo ficou ainda maior após o goleiro Zé Carlos ser expulso por falta em Yarlen. Com o zagueiro Marreta no gol, Patrick de Paula cobrou na barreira e não conseguiu aproveitar a chance. O Glorioso ainda pressinou nos minutos restantes, mas nada feito.

ARTHUR BARRETO / BFR



Patrick de Paula carrega a bola para se livrar da marcação do Sampaio Corrêa, que não deu brecha para o Botafogo vencer em Saquarema

DIRETORIA SE ACERTA COM O ZENIT E FICA PERTO DE CONTRATAR WENDEL

■ O Botafogo encaminhou a contratação do volante Wendel, do Zenit. O clube russo aceitou a oferta do Glorioso e restam apenas detalhes burocráticos para concluir o negócio.

Entre Wendel e Botafogo, a parte salarial já estava acertada desde a última semana. O brasileiro acredita que uma transferência para o time carioca pode fazê-lo entrar no radar da seleção brasileira.

Revelado pelo Fluminense, Wendel está no futebol russo desde 2021 e, nesta temporada, marcou dois gols e deu 11 assistências em 19 jogos.

O Botafogo também conversa com o Zenit para contratar o atacante Artur, ex-Palmeiras e Red Bull Bragantino, e vender Luiz Henrique. Os russos devem pagar 35 milhões de euros (R$ 202 milhões) pelo camisa 7 alvinegro. A negociação está na fase de troca de documentos entre as partes.

O Glorioso também encaminhou a contratação do zagueiro David Ricardo, do Ceará. O clube carioca pagará R$ 12 milhões ao Vozão para ter o jogador, que assinará por quatro temporadas. Ainda restam alguns detalhes a serem concluídos, como a forma de parcelamento do pagamento, mas ele já não joga mais pelo Ceará.

Por fim, o Botafogo negocia com o atacante Anderson Lopes, de 31 anos, do Yokohama Marinos, do Japão. O jogador já aceitou o projeto do Alvinegro, que agora conversa com o clube asiático, segundo o jornalista Venê Casagrande. A SAF busca um substituto para Tiquinho.

tabelaçoaço

■ site: www.odia.com.br

CAMPEONATO CARIOCA

	CLASSIFICAÇÃO CLUBES	PT	J	V	E	D	GP	GC	S	AP
1º	Maricá	7	3	2	1	0	4	2	2	77%
2º	Madureira	4	2	1	1	0	3	1	2	66%
3º	Nova Iguaçu	4	2	1	1	0	2	1	1	66%
4º	Sampaio Corrêa	4	3	1	1	1	2	2	0	44%
5º	Botafogo	3	3	1	0	2	4	4	0	33%
6º	Boavista	3	2	1	0	1	2	2	0	50%
7º	Portuguesa	3	2	1	0	1	1	2	-1	50%
8º	Volta Redonda	3	2	1	0	1	1	2	-1	50%
9º	Vasco	2	2	0	2	0	1	1	0	33%
10º	Fluminense	2	3	0	2	1	1	2	-1	22%
11º	Flamengo	1	2	0	1	1	2	3	-1	16%
12º	Bangu	1	2	0	1	1	0	1	-1	16%

■ Campeão da Taça GB e Semifinal ■ Semifinalistas ■ Taça Rio ■ Zona neutra ■ Rebaixado

RESULTADOS

JOGO					LOCAL
2ª RODADA / TERÇA-FEIRA					
Botafogo	2	x	0	Portuguesa	Nilton Santos
2ª RODADA / QUARTA-FEIRA					
Maricá	1	x	0	Boavista	João Saldanha
Nova Iguaçu	1	x	0	Sampaio Corrêa	Laranjão
Volta Redonda	1	x	0	Fluminense	Raulino de Oliveira
2ª RODADA / QUINTA-FEIRA					
Madureira	1	x	1	Flamengo	Amigão (PB)
Vasco	0	x	0	Bangu	São Januário
3ª RODADA / ONTEM					
Sampaio Corrêa	2	x	1	Botafogo	Lourival Gomes
Fluminense	1	x	1	Maricá	Moça Bonita

PRÓXIMOS JOGOS

JOGO			HORA	LOCAL
3ª RODADA / HOJE				
Portuguesa	x	Madureira	17h	Luso Brasileiro
Boavista	x	Vasco	19h	Elcyr Resende
Bangu	x	Volta Redonda	20h	Moça Bonita
Flamengo	x	Nova Iguaçu	21h	Castelão (MA)

CAMPEONATO CARIOCA

Fluminense arranca empate contra Maricá, mas segue sem vencer

Time de Guerreiros conseguiu marcar de pênalti no último lance e deixar o placar em 1 a 1

O Fluminense segue sem saber o que é vencer em 2025. Ontem, o Tricolor buscou o empate em 1 a 1 no último lance contra o Maricá, líder do Carioca, em Moça Bonita, mas não foi o suficiente para sair com os três pontos. Denilson abriu o placar para o time do técnico Reinaldo, enquanto Kauã Elias, de pênalti, empatou no último lance.

O primeiro tempo foi de pouquíssimas emoções e com atuações sonolentas das duas equipes, que não tiveram dificuldades com o gramado ruim de Moça Bonita. Pelo lado do Fluminense, o estreante Canobbio foi o que mais tentou, mas sem conseguir assustar o gol do Maricá. O Tricolor terminou a primeira etapa sem nenhuma grande chance.

Do outro lado, o Maricá conseguiu levar mais perigo, apesar de ter ficado longe de ser brilhante. A melhor chance do time que é líder do Carioca veio em chute de Denilson na entrada da área, defendido por Vitor Eudes. Sem empolgarem, os times desceram para o vestiário com o 0 a 0 no placar.

LUCAS MERÇON/FLUMINENSE FC


Fluminense teve dificuldades para criar jogadas de perigo ao Maricá

No segundo tempo, o jogo ganhou outra cara, e o Fluminense foi quem voltou melhor. As primeiras grandes chances do Tricolor de abrir o placar vieram dos pés de Nonato. Na primeira, o volante recebeu a bola limpa na área após Rafael Monteiro fazer boa parceria com Canobbio pelo lado esquerdo e rolar para trás, mas a finalização acabou indo para fora. Depois, o camisa 16 obrigou o goleiro Dida a fazer boa defesa em chute de longe.

Com a saída de Canobbio, que foi o homem mais produtivo no ataque, o Fluminense viu seu ritmo cair e deu espaços para o Maricá, que soube aproveitar. Aos 27 minutos, Denilson arrancou do campo de defesa em velocidade, passou com facilidade pela marcação de Freytes e bateu na saída de Vitor Eudes para abrir o placar em Bangu.

Após sair atrás no placar, o Flu até tentou buscar o resultado em chute de Esquerdinha, defendido por Dida, e em cabeçada de Luan Brito, por cima do gol, mas não assustou muito. No último lance, o árbitro assinalou pênalti de João Victor em Riquelme. Na cobrança, Kauã Elias bateu para marcar o primeiro gol do Fluminense na temporada e empatar a partida.

Eufrázio

D MULHER

Aos 67 anos, Solange Couto comemora o retorno às novelas dando vida à personagem Carmem, de 'Garota do Momento', trama das 18h da TV Globo.

Págs 4 e 5

'NÃO É BRINQUEDO, NÃO'

PAAN TOSATTY / DIVULGAÇÃO



GardêniaCavalcanti

E-MAIL:
gardeniacavalcanti@odia.com.br
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

site: https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia

AUTENTICIDADE E PERSONALIDADE

Tendências de cabelos 2025

Quando falamos de tendências para 2025, o mundo da beleza ganha um novo fôlego com inspirações que celebram o natural, o sofisticado e o despojado. Este é o ano em que o cabelo deixa de ser apenas um acessório e se torna a expressão máxima de autenticidade e personalidade. Conversamos com Marcello Costa, beauty specialist, que destacou todas as tendências para este ano.

"Uma das grandes apostas para este ano é o casting hair. Essa técnica prioriza a modelagem dos fios para criar um efeito naturalmente alinhado e fluido, como se os cabelos tivessem sido levemente moldados pela ação do vento ou do sol. A proposta é enfatizar o movimento natural dos fios, com acabamentos que dão leveza e um brilho suave, resultando em um visual casual, porém extremamente sofisticado", explica o especialista.

Outro destaque de 2025 é a reinvenção das luzes. A proposta agora é suavizar os contrastes entre o tom de fundo do cabelo e o tom das mechas. "Independentemente do estilo escolhido, seja o clássico morena iluminada ou o ousado platinado, a ideia é criar uma integração mais fluida entre as nuances. Essa abordagem elimina o aspecto artificial e reforça a ideia de elegância sem esforço. Além disso, vemos uma forte tendência para luzes mais delicadas, com mechas finas que simulam os reflexos do sol. Esse detalhe traz um ar fresco e contemporâneo, combinando despojamento com sofisticação", finaliza Marcello.

DIVULGAÇÃO



Proposta é enfatizar o movimento natural, com acabamentos que dão leveza

VERÃO NA BAND

■ Estreia na tela da TV Band, dia 26 de janeiro, às 12h, o Band Verão, aos domingos. O programa terá muitos shows e atrações que são a cara da estação. Espero vocês!

BELEZA DA ALMA

Se "O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim, terás o que colher". *(Cora Coralina)*

GASTROENTERITE

Atenção redobrada no verão

■ A gastroenterite, uma inflamação do estômago e dos intestinos, é mais comum no verão devido às altas temperaturas, que favorecem a proliferação de bactérias em alimentos e água.

"Os sintomas incluem diarreia, náuseas, vômitos, febre e dor abdominal, podendo causar desidratação, especialmente em crianças e idosos. A desidratação é o maior risco e pode evoluir rapidamente, exigindo atenção imediata", explica médico Brian França dos Santos, professor da Faculdade de Medicina da Unig.

O especialista destaca que quadros graves incluem sintomas como dores abdominais muito fortes e diarreia com sangue, sendo um alerta para se buscar atendimento médico de urgência. Para prevenir, ele recomenda cuidados redobrados com a higiene alimentar, como lavar bem as mãos, consumir água filtrada ou fervida e evitar alimentos que não estejam bem conservados, o que acontece com mais frequência em períodos com temperaturas altas. "No calor, alimentos perecíveis devem ser mantidos refrigerados e consumidos rapidamente. Evitar consumir comidas de procedência duvidosa também é fundamental", reforça.

Helen Pomposelli estreia talk show

Com o tema 'Ser ou não ser! O teatro como forma terapêutica', a jornalista e escritora faz a primeira edição do 'Conversas de Cura'

Com o tema 'Ser ou não ser! O teatro como forma terapêutica', a jornalista e escritora Helen Pomposelli estreia a primeira edição do talk show 'Conversas de Cura', na quarta-feira (22), no Fashion Mall, na Zona Sul do Rio. Ao **DIA**, a terapeuta dá dicas de como 'abrir caminhos' e renovar a energia para o ano que iniciou, além de comentar as expectativas para o evento sobre autoconhecimento e bem-estar.

"O Talk será também uma vivência, uma experiência para quem vier. Ou seja, o 'Conversas de Cura' é uma oportunidade para quem está perdido e quer procurar um propósito, um autoconhecimento, um momento de relaxamento e de parar para pensar em outras coisas importantes que somam na vida", acredita Helen.

Na primeira edição do evento, que tem o objetivo debater assuntos relacionados a cura física, mental e energética, os convidados serão ator e diretor Alexandre Mello, o coreógrafo e bailarino Toni Rodrigues, a atriz Claudia Mauro e a cantora Patrícia Mauro.

PREVISÕES E ALINHAMENTOS ENERGÉTICOS PARA 2025

Por meio do tarô terapêutico, ela fala quais são as previsões para 2025: "É o ano de união, de força através de grupos, compartilhamentos, parcerias, de estarmos reunindo pessoas para projetos, criações e caminhos de vida". Ela explica que essa leitura é feita através das 'Lâminas Sagradas', instrumento de um trabalho de cura chamado 'Fogo Sagrado'.

Helen, então, comenta quais são os comportamentos de cura a serem adotados no ano que iniciou. "Conexão com a natureza, honrar a família, amar incondicionalmente um animal, respeitar a si próprio, ter autocuidado e ter empatia pelos sentimentos e propósitos dos outros, ou seja, o não julgamento".

Para auxiliar nesse alinhamento enérgico, a escritora dá uma dica de banho de ervas. "Particularmente, eu gosto muito de abrir caminhos de 2025 com manjericão e lavanda. Um banho com essa dupla traz paz, prosperidade, leveza e limpeza. Você fica pronto para receber amor e compreender os que precisam de amor".

Para se aprofundar no assunto, ela aconselha uma consulta. "É necessário uma consulta para ver qual o chakra você precisa alinhar através de uma anamnese e depois disso, fazer um alinhamento com o banho de cristais, a aromaterapia, o sounhealing e até a constelação familiar, se for o caso". No entanto, dá para adiantar o processo do alinhamento energético a sós: "Mas se você quiser começar sozinho, a minha dica é andar descalço na grama, fazendo uma meditação e sentindo os pés na terra, respirando, aceitando o seu momento, não controlando resultados e se conectando com a natureza", fala Helen.

Ela ainda revela que a baleia é o animal de poder para o ano que iniciou. "Tem como palavras chave contatos, mistérios, sentimentos, profundidade, intensidade, paixão e fortes emoções. A baleia é grandiosa como uma montanha. Ela nos dá sua graça à luz da lua. Poucas pessoas veem uma baleia pessoalmente, o que as torna seres especiais e emocionantes. Assim, 2025 é um ano para grandes emoções. Ir fundo é para poucos e loucos! Sentir, vivenciar as emoções dá sentido à vida. Sentir o coração bater mais forte. Nos tornando assim mais divinos. Sentimento são asas, é alimento, é magia, num infinito de possibilidades".

DIVULGAÇÃO



Helen Pomposelli dará dicas de como 'abrir caminhos' e renovar a energia

SERVIÇO

Conversas de cura com Helen Pomposelli no Teatro Fashion Mall

- Tema da edição: Ser ou não ser! O teatro como forma terapêutica
- Data: 22 de janeiro, 2025
- Horário: 20h
- Local: Teatro Fashion Mall - Estrada da Gávea, 899, 2 piso, São Conrado, RJ
- Telefone: (21) 998578677
- 14 anos
- Valor: R$120

HELEN POMPOSELLI

Helen já trabalhou como jornalista e produtora de moda, personal stylist, editora e repórter na área de bem-estar, gastronomia, comportamento e moda. Ela também foi apresentadora do 'Vamos Combinar', do GNT. Além disso, é autora dos livros infantis 'Keka tá na Moda', 'As saias voadoras de Keka' e 'O brechó chique de Keka', da editora Rocco.

Eufrázio

Solange Couto às novelas apó

Em 'Garota do Momento' a atriz, de 67 anos, vive a dona de um orfanato e avó paterna de Beatriz (Duda Santos)



LETÍCIA PESSÔA
leticia.pessoa@odia.com.br

Solange Couto caiu nas graças do público com o bordão 'não é brinquedo, não', citado diversas vezes por Dona Jura, sua personagem em 'O Clone' (2001), da TV Globo. Após o sucesso, deu vida a Joana em 'Começar de Novo' (2004), Dalva em 'América' (2005), Janaína em 'Três Irmãs' (2008) e Albina em 'O Tempo Não Para' (2018). Agora, a artista de 67 anos retorna a emissora após uma pausa de seis anos como a Carmem de 'Garota do Momento', trama das 18h.

"Eu amo minha profissão e adoro fazer novelas, fiquei longe por falta de convite; mas não parei de trabalhar em outros segmentos. Voltei porque me chamaram e estou muito feliz", comemora.

Na trama, a personagem de Solange é dona de um orfanato e avó paterna de Beatriz (Duda Santos). Ela criou a neta depois do sumiço de Clarice (Carol Castro), que deixa Petrópolis para tentar uma vida melhor no Rio de Janeiro após ficar viúva. "A Carmem é uma mulher amorosa, que tem um coração bom, guarda um luto, mas não é triste. Só é calma. A relação dela com a neta é de amor", explica.

A avó é um ponto de apoio para Beatriz, que foi atrás de saber a verdade sobre o sumiço da mãe, em toda descoberta que a jovem faz sobre a nova vida de Clarice. A atriz destaca como acredita que será o reencontro entre sogra e nora. "Ela tem expectativa de encontrar a Clarice para entender o que houve, mas acho que a Carmem vai compreender e abraçar".

A artista entrega um detalhe importante no processo de composição da personagem. "É um desafio a postura física que eu mesma resolvi fazer para a Carmem. Tenho postura correta e ficar com os ombros em desalinho e o peso no caminhar é bem difícil", conta. Com capítulos elogiados desde a estreia, Couto fala sobre o convívio entre os atores nos bastidores. "O clima entre nós é muito bom, todos temos carinho e admiração uns pelos outros".

o retorna ós 6 anos

PAAN TOSATTY / DIVULGAÇÃO



TV GLOBO / DIVULGAÇÃO

Solange Couto como Dona Jura, na novela 'O Clone' (2001)

Personagens

> Com a Carmem de 'Garota do Momento', a atriz aumenta a lista de personagens distintas que viveu ao longo da trajetória artística. "Minha carreira antes da D. Jura foi sempre de personagens tranquilas, sofredoras ou amorosas. Ela mudou isso radicalmente, porque depois fiz a Lita em 'Da Cor do Pecado', que era introvertida, preconceituosa, triste e doente", analisa.

"Depois foi a Joana, que era uma mulher elegante e rica; depois foi a Dalva, que apesar de ser uma dançarina era triste; depois a Janaína, que era feliz e bem humorada. A Cuca no 'Sítio do Pica Pau Amarelo' e a Coronela em 'O tempo Não Para', que era muito absurda. Então foram várias personagens completamente diferentes umas da outras", completa.

'Morar no Retiro foi incrível'

> Durante a pandemia causada pelo vírus da Covid-19, Solange Couto morou no Retiro dos Artistas para ficar do lado da mãe, que faleceu em fevereiro de 2022. A atriz conta que a experiência foi positiva. "Morar no Retiro foi incrível. Se eu não tivesse o caçula (Benjamin, de 12 anos), ficava morando lá".

Empolgada com o retorno às novelas da TV Globo, a artista ainda não pensa em um novo projeto após o folhetim. "Não sei do futuro. Planos e sonhos existem, mas por hora estou vivendo e saboreando o sucesso de "Garota do momento".



Eu amo minha profissão e adoro fazer novelas, fiquei longe por falta de convite"

SOLANGE COUTO, atriz

Eufrázio

NOVELAS

GAROTA DO MOMENTO

18h25 | GLOBO | 12 anos

DIVULGAÇÃO / TV GLOBO



SEGUNDA
Basílio e Beatriz sofrem um acidente. Basílio diz a Beatriz que ninguém pode saber que os dois estão vivos. Clarice e Beto (foto) se desesperam com o anúncio da suposta morte de Beatriz.

TERÇA
Carmem acolhe Beatriz e Basílio. Beto procura Glorinha e acusa Juliano pela morte de Beatriz. Glorinha e Beto chegam em Petrópolis, e Beatriz se mostra para os dois.

QUARTA
Carmem finge culpar Clarice pela morte de Beatriz. Clarice desperta. Beatriz elabora um plano para se apresentar para Clarice.

QUINTA
Basílio teme o plano de Beatriz. Bia sente ciúmes de Alice com Ronaldo. Beatriz flagra um dossiê sobre Juliano entre os pertences de Basílio.

SEXTA
Basílio explica o conteúdo do dossiê contra Juliano. Violeta acredita que Eugênio a esteja traindo. Beatriz se prepara para encontrar Clarice.

SÁBADO
Beatriz chega ao camarim do desfile. Guto convida Vinícius para sair novamente. Orlando se surpreende ao ver Ana Maria e Iolanda no desfile.

VOLTA POR CIMA

19h40 | GLOBO | 12 anos

TV GLOBO / FABIO ROCHA



SEGUNDA
Jão diz a Sidney que não cederá à chantagem de Cacá. Osmar comenta com Violeta sobre a paternidade do filho de Cacá. Violeta exige que Cacá faça a sua segurança pessoal.

TERÇA
Violeta comenta com Osmar que levará Cacá para fazer um exame. Jão exige que Cacá faça um teste de DNA. Doralice ouve Jayme dizer para Tereza que ela é enganada por Osmar.

QUARTA
Jayme confirma a Doralice que Osmar roubou o prêmio de Lindomar. Cacá confronta Jão, após sua exigência. Violeta questiona Cacá sobre seu relacionamento com Jão.

QUINTA
Osmar confirma sua traição para Doralice. Doralice desmaia nos braços de Osmar, e é levada para o hospital.

SEXTA
Madalena (foto) discute com Osmar. Doralice tem uma parada cardíaca, e tem uma visão com Lindomar. Os médicos estabilizam o quadro de Doralice, mas avisam à família que ela precisará de um procedimento de alto custo.

SÁBADO
Jão expulsa Osmar de sua casa. Jayme sugere que Osmar tente conseguir o dinheiro para devolver para Doralice.

A CAVERNA ENCANTADA

20h30 | SBT | Livre

SBT / LOURIVAL RIBEIRO



SEGUNDA
Gabriel (foto) e Pilar avisam Norma que Moisés tem direito de permanecer no colégio. Nas matas de Minas Gerais, Shirley e Wanda encontram um homem parecido com Paulo. Norma declara a Gabriel e Pilar que, se continuarem se metendo na gestão dela, serão demitidos.

TERÇA
Shirley e Wanda falam com Lavínia por telefone, com sinal ruim, e a garota entende que Paulo está morto. Lavínia diz a Anna que Paulo está de fato morto.

QUARTA
Norma informa a Pilar que, se ela sair do colégio para falar com Dalete sobre Moisés, será demitida. Pilar vai atrás de Dalete. Elisa alerta Norma que Moisés sumiu do colégio.

QUINTA
Dalete leva Moisés para passar um dia com ela. Shirley e Wanda retornam à Cidade de Milagres e afirmam a Anna que Paulo não está morto, apenas não foi encontrado.

SEXTA
Os pais de Lavínia enviam uma equipe médica para cuidar da filha no colégio. Norma pede para Dalete trabalhar apenas no dia da inspeção, e ela aceita. Para evitar a fúria de Norma, Gabriel e Pilar entram na dispensa.

MANIA DE VOCÊ

21h20 | GLOBO | 14 anos

TV GLOBO / MANOELLA MELLO



SEGUNDA
Mavi fica incomodado com a relação entre Viola (foto) e Rodhes. Rudá teme o envolvimento de Viola com Mavi e Luma.

TERÇA
Volney avisa a Viola que Mércia já percebeu a armação dos dois. Viola pede a Volney que invada o computador de Mércia. Mércia flagra Viola conversando com Volney em sua casa.

QUARTA
Mércia expulsa Viola de sua casa. Mércia descobre a sala secreta de Volney, com as câmeras monitorando a empresa de Mavi. Orientado por Viola, Rodhes sabota as bebidas de Mavi e Luma.

QUINTA
Mavi acredita que Viola está apaixonada por ele. Viola arma para Luma flagrar Mavi e ela juntos.

SEXTA
Luma vê Mavi e Viola. Mavi revela a Luma que ama Viola. Viola se assusta com a reação de Rodhes. Mércia não consegue convencer Mavi de que ele está sendo vítima do plano de vingança de Viola. Mércia pede ajuda a Luma para convencer Mavi a não assinar nenhum contrato.

SÁBADO
Luma decide passar o restaurante a Viola. Mércia aconselha Luma a voltar a trabalhar no restaurante.

Eufrázio

PASSATEMPOS

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Província francesa situada no Caribe
- Instrumento legal de controle de poluição
- (?) de posse: são feitos pela polícia
- René Descartes, filósofo francês
- (?) Mal, pintor de "O Sol Vermelho"
- Louça com a indicação de fábrica
- Museu de história
- Óculos que protegem os olhos
- Não é divisível por 2 (Mat.)
- Aperta; comprime
- Moradias indígenas
- Pessoa pouco trabalhadora (bras.)
- Niels Bohr, físico dinamarquês
- Laço do cadarço
- Pedir (?): render-se
- Príncipe da Marvel Comics
- Cobertor de lã
- Estudiosos da poliomielite, desenvolveram sua vacina
- Troféus esportivos (fig.)
- Medida de intensidade de abalo sísmico (Fís.)
- (?)-Rex: o dinossauro
- Mau, em inglês
- Mundial
- Cobertura vegetal do campo de futebol
- Órgão máximo do Judiciário no Brasil
- Abreviatura do grupo Estado Islâmico
- Base da siderurgia
- Dizer de novo
- Cidade norueguesa do parque Vigeland
- Santo (abrev.)
- Época de escassez de um produto
- Revolta no MT, na Regência (Hist. BR)
- Lograr; conseguir
- Lya Luft: escreveu "Canções de Limiar"
- (?) Kalu, grupo de samba-reggae
- Descrentes em Deus
- Arte, em latim
- Museu do (?): atração de Lisboa
- Palavra chamativa de sites de fofocas

BANCO

SUDOKU

	3	8		4	5		9	
5						3		8
2			9				7	
		9			4			5
8								6
6			7			9		
	8				3			1
1		2						7
	7		5	8		2	6	

INSTRUÇÕES: *Preencha os espaços vazios com algarismos de 1 a 9, de modo que cada número apareça uma vez na linha. O mesmo em cada coluna. Nenhum número pode se repetir e todos de 1 a 9 se encontram presentes.*

SOLUÇÕES

7	3	8	1	4	5	6	9	2
5	9	4	6	2	7	3	1	8
2	6	1	9	3	8	5	7	4
3	1	9	8	6	4	7	2	5
8	2	7	3	5	9	1	4	6
6	4	5	7	1	2	9	8	3
9	8	6	2	7	3	4	5	1
1	5	2	4	9	6	8	3	7
4	7	3	5	8	1	2	6	9

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel /editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA! www.coquetel.com.br

HORÓSCOPO

JOÃO BIDU

ÁRIES
21/3 A 20/4

■ Você se sentirá melhor ao lado das pessoas importantes em sua vida. As amizades estão protegidas. O amor pode parecer um conto de fadas. COR: AZUL-CLARO.

TOURO
21/4 A 20/5

■ Você começa o dia com pique para cuidar dos seus interesses. Viagem com os amigos conta com boas vibes. No amor, a rotina pode dar as caras. COR: GOIABA.

GÊMEOS
21/5 A 20/6

■ Você vai fechar o fim de semana com chave de ouro. Passeio ou viagem conta com a proteção das estrelas. Pode surgir um astral mais animado no amor. COR: ROXO.

CÂNCER
21/6 A 22/7

■ As estrelas enviam energias positivas pra você curtir seu canto, descansar e aproveitar a companhia da família. A paixão vai esquentar no amor. COR: BRANCO.

LEÃO
23/7 A 22/8

■ Aproveite o astral leve para curtir a companhia das pessoas que ama. É um ótimo dia para passear. Um bom papo tem tudo para animar a conquista. COR: AMARELO.

VIRGEM
23/8 A 22/9

■ O astral fica mais favorável para as finanças. Já a saúde pede moderação, inclusive na hora de se divertir. Vai sobrar romantismo nos momentos a dois. COR: PRETO.

LIBRA
23/9 A 22/10

■ Você vai fechar o final de semana mais confiante para cuidar dos seus interesses. Assuntos familiares contam com boas vibes. O amor segue muito bem. COR: ROSA.

ESCORPIÃO
23/10 A 21/11

■ A Lua promete boas nergias para quem tem planos de descansar. As estrelas também deixam sua intuição mais forte. O amor tá protegido. COR: CREME.

SAGITÁRIO
22/11 A 21/12

■ Você pode contar com o apoio dos amigos para o que precisar, especialmente na hora de se divertir. Há sinal de companheirismo ao lado do mozão. COR: VIOLETA.

CAPRICÓRNIO
22/12 A 20/1

■ Hoje você pode receber uma boa notícia envolvendo dinheiro e há boas chances de encher o bolso. No amor, aproveite pra falar sobre o futuro. COR: MAGENTA.

AQUÁRIO
21/1 A 19/2

■ Um clima mais leve deixa seu coração solto. Pode ser divertido entrar em contato com pessoas distantes, o que também anima as coisas na paquera. COR: CINZA.

PEIXES
20/2 A 20/3

■ O dia começa tranquilo e as amizades contam com boas vibes! À tarde, seu pique pode diminuir. Sua sensualidade estará imbatível no amor. COR: VERMELHO.

DIVULGAÇÃO/JOÃO PEDRO SOARES

‘Quero inspirar outras mulheres’

Ary Mirelle - influenciadora digital e mulher do cantor João Gomes - comenta seu crescimento nas redes sociais, e revela o desejo de aumentar a família



Ary Mirelle destaca os desafios da maternidade

Mãe, influenciadora digital e mulher do cantor João Gomes! Ary Mirelle, de 22 anos, tem ganhado cada vez mais destaque nas redes sociais. Com cerca de seis milhões de seguidores no Instagram, a pernambucana compartilha um pouco de sua rotina, incluindo, os momentos de lazer com a família, desafios da maternidade e receitas, e recebe uma onda de carinho dos fãs.

“Meu crescimento nas redes tem sido uma surpresa boa. Fico muito feliz em saber que tantas pessoas gostam de me acompanhar. Eu quero usar isso para inspirar outras mulheres e mães. Gosto de criar conteúdos do meu dia a dia, sobre maternidade e família para mostrar que a vida real não é só o que a gente vê na internet”, afirma ela, que fala sobre a possibilidade de voltar a cursar odontologia.

“É um sonho que deixei pausado, mas que ainda está guardado no coração. Eu não descarto essa possibilidade, apesar de não ser algo que eu tenha desejo de fazer agora, pois tenho outras prioridades. A maternidade e o trabalho como influenciadora têm tomado todo o meu tempo, claro que dê uma maneira positiva, pois são coisas que amo fazer. Então, quem sabe no futuro, né? Eu gosto de deixar as portas abertas”.

Para conciliar todas as funções é necessário dedicação. “É tudo muito corrido, mas a gente dá um jeito, né? Eu tento organizar a rotina para dar atenção pro Jorge, para o João e para as minhas coisas das redes. Tem hora que bate o cansaço, mas eu respiro fundo e sigo. É um equilíbrio difícil, mas quando vejo o sorriso de Jorge, amor de João, ou recebo uma mensagem de carinho nas redes, sinto que tudo vale a pena”, diz Ary.

MATERNIDADE

Mamãe de Jorge, de um ano, a pernambucana considera que ‘ser mãe é lindo demais, mas também não é uma tarefa fácil’. “O maior desafio é dar conta. A gente quer ser perfeita para aquele serzinho que depende da gente para tudo, e às vezes bate aquela dúvida: ‘Estou fazendo certo?’. Tem também as noites mal dormidas, o cansaço acumulado. E olha, é algo que não acaba nunca. Cada fase tem seus desafios: primeiro é a amamentação, depois as cólicas, e agora o Jorge está na fase da curiosidade, de querer explorar tudo. Eu fico com o coração na mão só de pensar nos perigos, mas ao mesmo tempo é emocionante ver ele crescendo e descobrindo o mundo. Acho que acompanhar esse crescimento também é um desafio, pois sei que vou sentir muita falta dessas fases”, prevê.

Ela também conta quais foram as principais mudanças físicas e emocionais após a gestação: “São grandes. Fisicamente, o corpo muda muito, a gente sente que ele nunca mais vai ser o mesmo. Tem coisa que volta, mas tem coisa que não. Eu, por exemplo, tive bastante estrias, mas fiz alguns tratamentos para melhorar isso. Emocionalmente, é como se meu coração tivesse ficado do lado de fora do peito. A gente sente tudo mais forte. Fico emocionada com coisas que antes eu nem ligava, mas também a ansiedade aumentou. Vivo preocupada, pensando se ele está bem, se estou dando conta de ser uma boa mãe. É um turbilhão de sentimentos, mas o que me conforta é saber que dou o meu melhor a cada dia”.

COBRANÇAS

Ary, no entanto, não se cobra para voltar ao corpo normal e revela a possibilidade de fazer cirurgias estéticas. “Me cobrava mais no começo, pois a sociedade coloca uma pressão na mulher para ela ‘voltar ao corpo de antes’ rapidinho, como se isso fosse prioridade. Mas, com o tempo, fui entendendo que meu corpo passou por algo gigante, ele gerou uma vida! Hoje eu estou levando tudo no meu tempo. Se der para melhorar, ótimo. Se não, está tudo bem também. Essa não é a minha prioridade e eu nunca me arriscaria a fazer uma cirurgia estética, por exemplo, só por conta de pressão da galera. Sou muito satisfeita e feliz. Quero focar apenas na minha saúde e na do Jorge. O resto a gente resolve depois”, explicou.

PAI CORUJA

Casada com João Gomes, a influenciadora entrega que o cantor é um pai coruja. “É um paizão! Mesmo com a correria dos shows, ele faz questão de estar presente. Quando ele está em casa, só fica de chamego e dengo com Jorge, fica brincando com ele. João é daquele tipo que baba mesmo, sabe? É bonito de ver como ele se esforça para estar presente, mesmo com a agenda tão cheia, sempre prioriza nossa família”.

Nas folgas do artista, considerado o Rei do Piseiro, Mirelle gosta de aproveitar os momentos em família. “Às vezes ficamos só em casa, curtindo o Jorge, assistindo um filme ou brincando com ele. Por mais que sejam atividades simples, é um momento para criar memórias juntos. João valoriza muito isso, e eu também”.

Por fim, a influenciadora digital entrega que o casal tem planos de aumentar a família. “Penso sim, viu? Eu quero ter dois filhos, no mínimo. Acho importante o Jorge crescer com um irmãozinho ou irmãzinha para brincar e dividir a vida. Não sei quando isso vai acontecer, pois agora estou focada nele, mas é algo que quero muito no futuro. Provavelmente em breve, mas não tão em breve assim”, imagina Ary Mirelle.

Reportagem da estagiária **Mariana Amaral**, sob supervisão de **Isabelle Rosa**